

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. А.П. Астафьева)
ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИИ, ГЕОГРАФИИ И ХИМИИ
Кафедра физиологии человека и методики обучения биологии

Голубович Анна Павловна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РАЗРАБОТКА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ШКОЛА МЧС» НА БАЗЕ СРЕДНЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №151 Г. КРАСНОЯРСКА**

по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

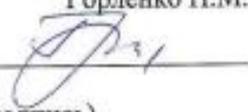
направленность (профиль) образовательной программы

Образование в области безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Зав. Кафедрой, канд. пед. наук, доцент

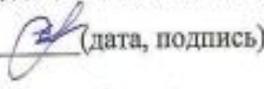
Горленко Н.М.

5.12.2019 

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

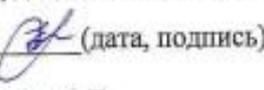
канд. пед. наук, доцент Галкина Е.А.

05.12.2019  (дата, подпись)

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент Галкина Е.А.

05.12.2019  (дата, подпись)

Обучающийся: Голубович А.П.

05.12.2019  (дата, подпись)

Оценка отлично (прописью)

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

выпускной квалификационной работы (магистерская диссертация)

Голубович Анны Павловны

по теме: Разработка элективного курса «Школа МЧС» на базе средней общеобразовательной школы №151 г. Красноярск

Данная работа посвящена разработке и написанию рабочей программы элективного курса «Школа МЧС», направленного на формирование у обучающихся 9 классов активной гражданской позиции, желания прийти на помощь попавшим в беду, навыков выживания в лесу.

Цель работы: разработка рабочей программы элективного курса «Школа МЧС» в целях обучения волонтеров поисково-спасательного отряда

Объект исследования: образовательный процесс в ходе изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – ОБЖ).

Предмет исследования: применение практического занятия, как формы организации обучения ОБЖ в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа №151» г. Красноярск.

Задачи исследования:

- проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования;
- разработать структуру и содержание элективного курса «Школа МЧС»;
- представить методические рекомендации к элективному курсу «Школа МЧС».

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы* исследования:

- теоретические: анализ литературных источников и документов, программ, методических пособий;
- экспериментальные: изучение и обобщение опыта работы различных учителей, проведение педагогического эксперимента с обучающимися по развитию у них навыков, необходимых волонтерам поисково-спасательных отрядов.

В первой главе даётся теоретическая основа рабочей программы элективного курса. Описаны теоретические навыки выживания в лесу, алгоритм действий на случай, если человек заблудился, составлена памятка с перечнем необходимых для похода в лес вещей и оборудования. Приведен пример опыта работы ныне действующих поисково-спасательных отрядов, таких как ПСО «Лиза Alert», АНО ЦППЛ (автономная некоммерческая организация центр поиска пропавших людей) и тд. Рассмотрены особенности организации работы поисково-спасательного отряда.

Во второй главе показано практическое применение материалов для организации практического занятия, в рамках элективного курса.

В третьей главе представлена рабочая программа элективного курса «Школа МЧС» с методическим обоснованием выбранных тем для теоретических и практических занятий.

Магистерская диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов, списка литературы, включающего 40 источников, 1 таблицы, приложений.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ШКОЛА МЧС».....	7
1.1 Навыки выживания в лесу.....	7
1.2 Современный опыт работы поисково-спасательных отрядов России.....	31
1.3 Организация работы поисково-спасательного отряда.....	34
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ ПО ОБЖ «ШКОЛА МЧС».....	52
ВЫВОДЫ.....	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека – очень обширная область знаний, которая включает различные аспекты безопасного выживания человека в условиях экстремальных ситуаций, возникающих в результате разных причин, а также при долгом существовании человека в экстремальных природных и климатических условиях. Попадая во власть стихии, человек вынужден научиться выживать. ОБЖ дает возможность учащимся получать целостное и системное представление об опасностях, учит прогнозировать опасные ситуации, оценивать последствия их влияния на здоровье и жизнь человека, а в интеграции с биологией, географией и медициной дает возможность выработать алгоритм безопасных действий, учитывая свои возможности.

В современном мире человек живет в основном в условиях цивилизации, пользуясь всеми техническими, информационными и природными ресурсами, имея необходимый запас питьевой воды, продуктов питания, лекарств, и других средств комфортного существования. Поэтому, когда человек оказывается один на один с природой, он оказывается в ситуации, которая может стать угрозой его здоровью и жизни.

Наука выживания – это совокупность рациональных действий, которые обеспечивают существование в экстремальных условиях дикой природы без вреда для здоровья. Эта дисциплина включает: ориентирование на местности и оценка погодных условий без приборов; сооружение укрытий от плохой погоды, способы получения чистой питьевой воды и огня; охоту и рыбалку с помощью с применением самодельных орудий; употреблению в пищу растений и насекомых; лечение без помощи квалифицированных врачей и медицинских препаратов; изготовление орудий защиты и т.п.

Ежегодно в лесах России теряются тысяч человек. Ежедневно поисково-спасательные отряды получают десятки звонков о заблудившихся грибниках, туристах и просто обычных людях. По данным статистики поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт» в июле 2018 года поступило 1630 заявок. Из них: найдены живыми – 1243 человека, погибшими – 128 человек, 259 человек – пропавшие без вести... Поиски тех, кого не нашли, продолжаются. За все лето 2019 года отряд получил вдвое больше заявок, чем за лето 2018 года – 8320 заявок. Это было сложное на поиски лето, даже сейчас, осенью, по всей стране люди теряются в лесу и в городе.

В силу возрастания масштабов поисково-спасательной деятельности, возникает потребность в обучении и подготовке волонтеров, чем раньше начнется эта подготовка, тем более продуктивно волонтер сможет участвовать в поисках. Помочь в этом может внеурочная деятельность по ОБЖ в средней школе. Элективный курс «Школа МЧС» для 9 классов направлен на формирование у обучающихся личностных результатов, таких как: активная гражданская позиция, желание прийти безвозмездно на помощь. Также на занятиях элективного курса обучающиеся получают навыки выживания в лесу, оказания первой медицинской помощи. Элективный курс «Школа МЧС» даст возможность обучающимся развить свои коммуникативные навыки, умение анализировать ситуацию, научит решать проблемы, невзирая на трудности.

Цель работы: разработать рабочую программу элективного курса «Школа МЧС» в целях обучения волонтеров поисково-спасательного отряда

Объект исследования: образовательный процесс в ходе изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – ОБЖ).

Предмет исследования: применение практического занятия, как формы организации обучения ОБЖ в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа №151» г. Красноярск.

Гипотеза исследования: элективный курс «Школа МЧС», сформирует у обучающихся 9 классов активную гражданскую позицию, желание прийти на помощь попавшим в беду, навыки выживания в лесу.

Задачи исследования:

- проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования;
- разработать структуру и содержание элективного курса «Школа МЧС»;
- представить методические рекомендации к элективному курсу «Школа МЧС».

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы* исследования:

- теоретические: анализ литературных источников и документов, программ, методических пособий;
- экспериментальные: изучение и обобщение опыта работы различных учителей, проведение педагогического эксперимента с обучающимися по развитию у них навыков, необходимых волонтерам поисково-спасательных отрядов.

Научная новизна и практическая значимость результатов исследования заключаются в разработке методических материалов для проведения элективных занятий по выживанию в экстремальных природных условиях и спасению пропавших людей для обучающихся девятых классов муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа №151».

Апробация и внедрение результатов исследования: основные результаты исследования представлены XVII Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов «Методика обучения

дисциплин естественнонаучного цикла: проблемы и перспективы» в рамках XIX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (апрель 2018 г.); на X Всероссийской (с международным участием) научно-методической конференции «Инновации в естественнонаучном образовании» в рамках VII Международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» (октябрь 2018).

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №151»

Структура и объем дипломной работы: работа состоит из введения, трёх глав, выводов, списка использованной литературы, включающего 40 источников, приложений.

ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ШКОЛА МЧС»

1.1 Навыки выживания в лесу

Ежедневно на территории России сотни волонтеров поисково-спасательных отрядов ищут десятки людей, которые заблудились в лесу. Волонтеры очень стараются помочь всем, кому это необходимо. Работу поисковых отрядов сильно облегчают люди, который знают, как правильно себя вести, если они потерялись. Для того, чтобы не заблудиться, нужно правильно подготовиться к походу в лес, придерживаясь следующим правилам:

1. Отправляясь в лес, обязательно расскажите своим родственникам или друзьям, куда вы идете и когда планируете вернуться. Если вы не придете вовремя, они начнут вас искать, и, как вы знаете, время - ключ к успешному поиску.
2. Подбирайте одежду по погоде. Старайтесь избегать камуфляжных и темных цветов – одежда должна быть яркой, со светоотражающими элементами, в ней вас будет лучше видно, в том числе и с воздуха. Если такой одежды нет, купите сигнальный жилет – он стоит недорого, яркий, и его можно надеть на любую верхнюю одежду. Вы должны быть одеты более тепло, чем вам кажется комфортным днём и дома – в лесу холоднее, чем рядом с домом. Не забудьте про непромокаемую обувь.
3. Возьмите с собой все, что вам нужно: полностью заряженный сотовый телефон, нож, легкий, свисток, небольшой фонарик, плащ (пальто или пленку). Возьмите трекеры, пешеходные маршруты для отслеживания вашего маршрута или загружайте карты на телефон, если он доступен. Если пожилые люди отправляются в лес, лучше установить специальное приложение, которое позволяет их родственникам контролировать их

движения на своих телефонах. Вы можете подключить эту услугу к любому из операторов мобильной связи, включая кнопку на телефоне. Если вы можете использовать его, возьмите с собой компас. всегда необходимо иметь запас воды, еды и лекарств.

4. Перед тем, как отправиться в лес, вы можете взглянуть на область на карте, по которой вы будете путешествовать, чтобы понять, какие на вашем пути есть ориентиры, на какой стороне реки или дороги. [38]

В лесу важно всегда представлять, где вы находитесь, понимать, где находятся основные ориентиры и каково ваше направление движения. Когда бы ни было возможно, помните свой путь и обратите внимание на объекты, которые могут служить ориентирами (ущелье, река, линия электропередачи и т. д.) на этом пути. Когда вы двигаетесь, вы должны оставлять видимые следы, которые помогут вам вернуться - например, заметные следы от палки на земле. Если вы знаете, как пользоваться компасом, вы должны отметить аварийную ситуацию перед входом в лес.

Попав в экстремальную ситуацию, очень часто люди оказываются не готовы к ней психологически, не могут собраться и настроиться на спасение, паника оказывает сильное воздействие, даже несмотря на имеющиеся навыки и знания. Что должен знать человек, если он заблудился в лесу? Как не поддастся паники и сохранить свою жизнь и здоровье? [8]

Первое правило, которое нужно усвоить – сохранять спокойствие! Многие люди, потерянные в лесу, голодают, даже не питаются пищей. Это состояние человека описывается писателем Д. Коллиером в его рассказе «Трое против дебрей»: «Человек, который все больше и больше терялся в лесу, потерял ориентацию, легко пересек границу между трезвым суждением и лихорадочной паника. Двигаясь в спешке, не думая о правильном направлении, и, наконец, когда физическое и психическое напряжение достигает предела, оно перестает идти дальше ". [15]

Чтобы преодолеть подавляющее отчаяние и желание бежать во всех направлениях одновременно, нужно сначала остановиться, сесть и всё

обдумать. Необходимо помнить, что помощь обязательно придет! Важно найти ориентир, которому можно доверять в пути (шоссе, железная дорога, река, лесные ворота, деревня). Если паника начинает захватывать дух, можно начать молиться, читать стихи или петь, но нельзя позволять этому состоянию захватить сознание - это половина успеха выживания в лесу.

В зависимости от того, при каких обстоятельствах вы заблудились, нужно решить, ожидать ли вы помощи в этой области или выходить к населённому пункту. Если удалось выйти на связь со спасателями, лучше всего никуда не уходить, развести костёр и ждать помощи.

В большинстве случаев, в лесу нет связи, но всегда есть возможность позвонить в службу 112 в любое время суток. Если в лесу есть сеть оператора мобильной связи, необходимо пытаться связаться с родственниками и сообщить им о том, что вы заблудились. Если нет уверенности, что вас будут искать, лучше отправиться в путь.

Во время поиска укрытия и людей, самое первое, необходимо сориентироваться на местности и понять, в каком направлении идти. Можно попробовать услышать шум воды, звук проезжающих автомобилей. Двигаться нужно в одном направлении, не сворачивать, делая зарубки на деревьях, по ним вас смогут найти. Следуя вдоль реки, нужно идти вниз по течению. Не начинайте идти вечером, останьтесь на ночлег, ночью в лесу можно легко замерзнуть.

Если с собой нет компаса, чтобы определить направление можно использовать природные ориентиры:

1. Солнце. В зависимости от времени года по солнцу ориентироваться довольно легко. На северо-востоке солнце восходит летом, а заходит на северо-западе. На востоке солнце восходит весной и осенью, а заходит на западе.
2. Полярная звезда указывает на север. Найти арктическую звезду довольно легко; нужно найти большой ковш с ручкой и

маленький ковш. Затем проведите линию через две звезды «ковша», как показано на диаграмме.

3. Деревья. Самая плотная крона дерева, обычно на юге. После дождя южная сторона высыхает быстрее. Муравейники расположены к югу от дерева. На севере мох расположен на коре, и кора более темная и пятнистая.

Чтобы не быть бездействующим в ситуации, когда вы заблудились в лесу, необходимо знать определенные сигналы бедствия. Сигналы бедствия должны подаваться как можно скорее и как можно заметнее, чтобы они были видны с большого расстояния и, предпочтительно, с высоты, если за вами летит вертолет. Международный сигнал бедствия — это три дымовых столба или костра. Если у вас есть петарда, ракета или передатчик, используйте их. Осмотрите свои вещи на наличие зеркала, фонарика, свистка, блестящего свитера; Все это поможет вам дать сигнал о вашей позиции. Можно пускать солнечных зайчиков или светить фонариком в зависимости от времени суток. Отличный способ стать более заметным ночью - это разжигать огонь и держать его подальше от ветра, придавать цвет дыму с помощью сухой травы, резины, мокрого дерева. Ночью лучший способ сигнализировать о себе, используя фонарик или огонь, но, зажигая огонь, помните о безопасности природы, будьте осторожны, чтобы не организовать лесной пожар. Сигнал бедствия можно подать несколькими способами:

1. сигнальные костры;
2. световые сигналы;
3. шум
4. надпись SOS на земле различными возможными способами

Лучше всего подавать световые и шумовые сигналы. Важно понимать, что они должны быть четкими, короткими и хорошо видимыми. Подавайте сигналы с определенной периодичностью во времени всеми возможными способами: кричите, стучите, зажигайте фонарик, жгите костры,

размахивайте яркой одеждой и запускайте ракетницы. Желательно делать последнее, если вы слышали или видели следы людей.

Одной из опасностей леса являются дикие животные. Сознательные нападения животных на людей очень редки. Чаще всего атаку провоцирует неожиданную встречу человека с животным. Поэтому, двигаясь по густому лесу по тропе животных, мы должны стараться издавать как можно меньше звуков. Тогда зверь может не услышать вас и пройти мимо.

Правила поведения при встрече с животными в лесу:

1. Не подкрадываться. Лучше всего двигаться шумно - животное с большей вероятностью убежит. Но если вы застали его врасплох - он может атаковать, просто из страха, защитить себя;
2. Дать животному уйти. Если избежать встречи не удастся дайте зверю возможность уйти;
3. Не убегать и не поворачиваться спиной. Ни в коем случае не убегайте от животного и особенно не отворачивайтесь от него — это животное воспримет как приглашение для атаки. Отступать нужно медленно и осторожно, наблюдая за поведением животного;
4. - Не смотреть в глаза. Но не упускать из виду. Посмотрите на голову или грудь, спину или бока. Но только не в глаза!;
5. - Не делать резких движений. Не кричите, не пытайтесь оттолкнуть его, не трясите его руками или ногами, не бросайте в него ничего, не провоцируйте и не раздражайте его! Сохраняйте спокойствие, чтобы животное не считало вас угрозой. И осторожно отступайте;
6. - Не подходить и не трогать. Даже если вам кажется, что животное не опасно, и даже если оно само подходит к вам. Осторожно отодвиньтесь от него, надеясь, что зверь потеряет к вам интерес;
7. - Быть предельно осторожным с травмированными животными. Они более уязвимы, что делает их более агрессивными. Они могут считать человека угрозой, старайтесь не провоцировать их, ведя себя спокойно и удаляясь от них;

8. - Держаться подальше от потомства. Животные обычно защищают своих детенышей, они могут атаковать, если вы приблизитесь к малышам.

Здоровое животное нападает в трех случаях:

1. Если ты напугать его, застать врасплох;
2. Если боится агрессии со стороны человека;
3. Оно защищает потомство.

Общие советы при нападении на животных (только если нападения избежать невозможно):

1. Попробовать напугать животных с помощью куртки, рюкзака, поднятого над головой и т. д. - визуально человек выглядит больше, из-за чего животное может отступить.
2. Попробовать напугать зверя громкими и необычными звуками.
3. Если возможно, залезть на дерево.
4. Если вариантов больше нет - боритесь с животным самодельными средствами. Невозможно победить его немедленно, животное может отступить (особенно, если вы причините ему боль).

Волки, как правило, группируются, поэтому, если вы не можете отступить, прижмите спину к дереву или кустарнику, чтобы предотвратить обратную атаку. Отодвиньте атакующего волка и попытайтесь причинить ему боль - в этом случае вся стая может отступить. Кабан атакует только напрямую. Вы можете этого избежать, прыгнуть в сторону или просто спрятаться за деревом. Главное - не стоять на месте! Лось, олень и другие крупные травоядные животные, как правило, не нападают. За исключением случаев, когда у них гон. В такие моменты вы должны быть особенно осторожны, чтобы не делать резких движений. Вы можете попытаться спрятаться за деревом, потому что у них плохое зрение.

Медведи самые опасные для людей, но вы можете пережить встречу с ними. Пока он не нападает на вас, старайтесь отступать медленно. Если медведь следует за вами, бросьте в него рюкзак и продолжайте уходить; При первой

возможности лучше всего залезть на дерево (как можно выше, медведь не будет лезть на тонкие ветки). Готовый к нападению медведь не рычит, не стоит на задних лапах, смотрит прямо на вас, его мех поднят, а уши прижаты к голове. В этом случае вряд ли возможно избежать атаки, лучше лежать на земле, животом вниз, руки закрывают затылок, прикрывая локтями лицо. Разведите ноги в стороны, чтобы вас было трудно перевернуть. Медведь попытается сделать именно это, и в этом случае вам нужно будет вернуться на живот и «притвориться мертвым». Не кричите, не стоните - пока медведь не начнет есть заживо - есть вероятность, что он уйдет.

Однако это касается только здоровых животных. Больные или раненые животные могут потерять способность добывать пищу самостоятельно, поэтому они могут нападать на людей (это легче, чем ловить зайца). Кроме того, животные могут болеть бешенством, из-за чего они будут атаковать всех подряд. В этом случае они ведут себя нелогично, стараются подойти к человеку.

Также опасностью в лесу могут быть боль, усталость, холод, жара, жажда и голод. Боль вызывает страдание, лишает способности мыслить и действовать трезво. Сильный человек может справиться с болью и на время забыть о ней, сосредоточившись на проблемах выживания. Переутомление и усталость - опасные враги. Они притупляют волю и заставляют человека слушать свои слабости. Чтобы избежать переутомления и восстановить силы, вы можете распределять физические нагрузки правильно и равномерно, чередуя с хорошим отдыхом. Холод негативно влияет на психику и организм человека, поэтому мы должны заботиться о своем организме: строить укрытие, разводите огонь. Тепло вызывает изменения в организме, потому что перегрев нарушает работу многих органов и влияет на физическое и психическое состояние человека. Особенно опасно тепло при недостатке воды. Строя укрытие от солнца, экономное использование воды может облегчить ситуацию. Жажда является признаком недостатка жидкости в организме. Но необоснованное потребление воды в жару может вызвать

неконтролируемую жажду: вы хотите пить больше, чем вам необходимо. Голод не так страшен, как жажда. Человек может долго обходиться без пищи, сохраняя работоспособность и ясность ума. Но при недостатке воды голод ослабляет организм, снижает его устойчивость к холоду, боли и физическим нагрузкам.

Лучше оборудовать укрытие до рассвета, потому что ночью может не хватить времени и спать будет негде. Оптимальный размер укрытия для взрослого - 2x0,75 метра. В жаркое время года укрытиями могут быть тенты, домики, каноэ. Прежде чем начать строить укрытие, вы должны подготовить материал, из которого вы будете строить. [25]

Укрытия разделены на несколько видов: домики, каноэ, укрытия, только сиденья, стулья, бревна с опорой для спинки дерева.

Если нет ткани или пленки, укрытие можно построить только из деревьев. Это могут быть индивидуальные или фронтальные навесы. Когда вы режете лапник для потолка, вы должны оставить веточку, крюк, чтобы удобно было размещать лапник на горизонтальных стойках.

Необходимо начать укладывать еловые ветви снизу в виде черепицы, то есть каждый последующий слой покрывает ниже половины, слой, который лежит ниже. В этом случае вода будет соскальзывать сверху.

В конце строительства вы должны хорошо прикрыть конёк - верхняя часть крыши, задняя или боковая часть шалаша, в зависимости от конструкции, вязаная из веток.

Шалаша строят в основном из деревянных жердей, связанных между собой и крепящихся к дереву. Лучше всего использовать ткань или даже лучше полиэтилен в качестве покрытия. В крайних случаях, когда невозможно построить другое укрытие или нет ткани, можно использовать ветки: орешник, ель, пихта. Шалаша также делятся на два типа, окружные и прямые.

Обустроив ночлег, пришла время заняться костром. В качестве места для костра выбирается сухой, открытый, но, насколько это возможно, защищенный от дождя и вблизи воды, участок. Валуны, уступы, сложенные

камни или бревна могут защитить от ветра. Место под огнем следует очистить, затоптать, освободить от крупных и мелких камней. Если этого не сделать, камни могут взорваться и повредить вас, если угли очень горячие. Над огнем не должны висеть ветки, которые на ветру могут не только погасить огонь, но и нанести вам большой урон. Если вы разводите огонь в травянистых районах, вам нужно выщипывать траву у костра. Не только для того, чтобы она не загорелась, но и для того, чтобы вы не споткнулись о траву при работе с костром. Растопкой для огня могут быть сухие тонкие ветки деревьев, трут или гриб, растущий на деревьях. Трут должен быть сухим, и тогда он хорошо вспыхнет. Вы также можете использовать тонкие сухие ветки деревьев. Лучше всего срывать их с поднятых с земли деревьев, которые часто бывают влажными, даже если раньше они были сухими. Вы можете проверить сухость ветвей, сломав их, или не очень, но достаточно, чтобы сломать сухую ветку, согнуть ее, если она не сломается, то она жива и пусть живёт дальше.

Костры, в зависимости от цели, могут быть следующих типов:

Пламенный - для приготовления пищи, освещения лагеря.

Горячий - для длительного горения, для приготовления большого количества пищи, сушки вещей, согревания людей, если они проводят ночь возле костров.

Простые костры - для приготовления пищи с минимальным количеством дров.

«Колодец» - самый распространенный вид костра. Он состоит из бревен одинаковой длины и толщины. После того, как он зажжется, два бревна кладут на огонь параллельно, на некотором расстоянии друг от друга, еще два через них и т. Д. Такая кладка обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и бревна обычно горят по всей их длине, Такой огонь дает много пламени и углей. [3]

«Пушка» - предназначена для отопления. Это похоже на «пушку» в городках: те, кто сидит у огня, стоят перед горящими концами трех бревен, лежащих на

толстом бревне, лежащем напротив. Когда бревна горят, огонь движется к сидящим.

«Шалаш» - любые древесные отходы ему полезны. Бревна лежат в центре, при этом они должны частично опираться друг на друга, обеспечивая доступ воздуха. При такой конструкции огня дрова частично выгорают, главным образом в верхней части, но из-за непосредственной близости их горящих частей пламя оказывается ярким, сильным и горячим с ограниченной полосой нагрева. Постоянные дрова требуются.

«Звезда» - бревна уложены на кучу углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит в основном в центре и когда дерево горит, поленья продвигают к центру.

Существуют и другие виды костров, но их сложнее построить и они больше подходят для профессиональных туристов или охотников.

Чтобы развести огонь, нужно собрать несколько пучков розжига, поставить на место рядом с огнем и на самом костре. Когда пламя погаснет, не будет времени собирать розжиг. А еще лучше, чтобы сохранить спички, собирать еще немного дров. Затем вам нужно собрать небольшие веточки в кучу и, закрыв растопку от сквозняков, вам нужно поджечь ее. Лучше сжечь спичку как можно больше, чтобы растопка могла поглотить как можно больше тепла. Затем, когда розжиг задымился, и внутри появился маленький источник света, вам нужно положить розжиг на землю, небольшими порциями, не закладывая его полностью, постоянно класть ветви «шалашом». Когда огонь поднимается и нагревается, подкладывать нужно утолщенные ветви. Когда у костра соберется нужное количество хороших красных углей, вы должны зажечь костер и установить тип костра, который вам нужен. Разжечь огонь не так сложно, проблема сохранить его ночью или для длительного ухода. Если погода довольно ветреная или даже дождливая, лучше спрятать костер для дальнейшего использования. Одна из возможностей - найти гнилой ствол упавшего дерева в лесу, вытащить его и поставить прямо на огонь. Можно использовать этот метод для ночного сохранения костра. Прежде чем

ложиться спать, вам нужно прожечь горячий, огненный костёр. Затем высыпьте сухой пепел на оставшиеся угли, которые были преждевременно выгребены из костра. Затем высыпьте немного больше сухой почвы на этот пепел. Этот метод сохранения угля экономит тепло до 10-12 часов и более. [34]

Хорошо известно, что человек может воздерживаться от пищи в течение достаточно длительного периода времени, сохраняя при этом высокий уровень физической и умственной активности. Недостаток пищи не так опасен, как недостаток воды.

Если количество воды, которое человек теряет, достигает 10% веса тела в день, происходит значительное снижение производительности, а если оно увеличивается до 25%, это обычно приводит к смерти. Однако даже при большой потере воды все нарушенные процессы в организме быстро восстанавливаются, когда организм обычно наполняется водой.

Если вам известны признаки обезвоживания в организме человека, вы можете приблизительно определить процент обезвоживания по отношению к массе тела.

Признаки обезвоживания в организме человека:

1-5% - жажда, плохое самочувствие, замедленное движение, сонливость, покраснение на некоторых участках кожи, лихорадка, тошнота, расстройство желудка.

6-10% - одышка, головная боль, покалывание в ногах и руках, недостаток слюны, потеря движения и нарушения логики речи.

11-20% - бред, мышечные спазмы, отечность языка, глухота и помутнение зрения, охлаждение тела.

Разрешается устанавливать норму около 2,5 литров воды в день. В жаркую погоду и при больших физических нагрузках потребность в воде значительно возрастает и достигает 4 литров в день. Но не во всех регионах мира есть природные источники воды (реки, озера, пруды), и не все эти источники

могут быть использованы. Вы должны знать, как и где найти подземные воды. [19]

В экстремальных условиях при ограниченных запасах воды или при их отсутствии обеспечение водой становится проблемой первостепенной важности.

Природные источники нашей местности можно условно разделить на несколько групп: открытые водоемы (реки, озера, ручьи), грунтовые водоемы (ключи, родники), атмосферная вода (дождь, снег, роса, лед).

Если водоема поблизости нет, то есть несколько способов заготовить воду.

Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите ее большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю. Когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, будет задерживаться, и капать в емкость, поставленную внизу. Часто в дорожном рюкзаке можно найти хотя бы маленький кусочек полиэтиленовой пленки. Будет очень полезно собирать дождевую воду или росу в лесу. Полиэтилен следует натягивать на столбы или между ветвями так, чтобы один край образовывал слив, под которым необходимо установить емкость для сбора воды. Во время дождя может быть собрано достаточно большое количество воды. В большинстве случаев собранная дождевая вода может не обрабатываться, так как она уже дистиллирована. Но, учитывая загрязнение некоторых регионов, даже эта вода может быть загрязнена химическими веществами и выпадать в виде кислотных дождей. Для этой воды нет очистки; Вы не можете использовать ее в любом случае. Если дождя нет - используя тот же способ, вы можете собрать около 200 граммов росы. Для сбора росы или дождевой воды подходит льняная или хлопковая одежда. Рано утром вы можете провести чистый кусок ткани по густой траве и выжать собранную росу в контейнер.

Воду из ключей и лесных речек и ручьев можно пить сырой, но с настороженностью относитесь к воде из стоящих или слабопроточных водоемов. [31]

Если зимой вы остаетесь в лесу без воды, гораздо легче не умереть от жажды, потому что поблизости будет много снега. Но добыча воды из снега и льда имеет свои особенности. Ни в коем случае не следует съедать горсть снега, сколько бы вы ни хотели выпить, это может обернуться печальными последствиями, такими как воспаление легких. Снег нужно растопить в котелке, постепенно разбрасывая его небольшими порциями. Если вы будете нагревать снег, полностью заполняя котелок снегом - он, вероятно, сожжет дно, потому что, когда он тает, на дне образуется пустота. Рекомендуется брать снег со стволов деревьев, веток или кустарников, где он менее загрязнен. И все же, чтобы топить, желательно получать лед, а не снег - в нем меньше воздушных капилляров, в результате чего он тает быстрее. Кроме того, лед может растопить вдвое больше воды при одинаковом потреблении тепла. Единственной сложностью будет разбить лед на мелкие кусочки. Если у вас нет возможности развести огонь, вы можете растопить снег другими способами. Например, собирать снег или колотый лед в пластиковую банку, сумку, баллон или бутылку, спрятать его под одежду, согревая его теплом своего тела. Если на улице хорошо греет солнце - найдите скалу с небольшим уклоном. Бросьте в снежный ком и, возле «стока», установите емкость для сбора воды. Если есть пластиковая пленка - используйте ее, покрыв ею камень. Если поблизости нет камней или других подходящих поверхностей, бросьте снег в пакет и повесьте на солнце. [13]

И, наконец, последний и самый экстремальный способ добывать воду в лесу - добывать животные жидкости. Джек Лондон в своем произведении «Любовь к жизни» описал эпизод, в котором человек, пытаясь выжить, грыз волчье горло и пил его кровь. Кровь и жидкость из глаз животного можно отнести к крайним мерам. Но в природе выживают только сильнейшие, и никакие предубеждения больше не имеют значения. Сюда можно включить воду, извлеченную из рыбы. Почти все крупные рыбы имеют заполненную жидкостью полость вдоль хребта. Отложите рыбу в сторону, осторожно

удалите хребет и выпейте его. Таким образом вы утолите жажду богатой белком жидкостью и на некоторое время запасётесь пищей.

При ограниченных запасах воды, особенно жарким летом, когда организм теряет с потом много жидкости, обезвоживается, очень важно снизить потоотделение. Этого можно достигнуть, защитив себя от прямых солнечных лучей с помощью простейшего солнцезащитного тента, ограничив физическую нагрузку в жаркое время суток, увлажняя одежду и т. д.

Таким образом, меры по водоснабжению и водопотреблению в экстремальных условиях можно свести к нескольким основным моментам:

- Поиск воды, особенно в жаркое лето, должен быть одним из приоритетных действий.

- Если есть источник воды, пейте воду без ограничений.

Голод не очень приятное чувство в лесу, если у вас нет с собой припасов.

Человек может прожить две или более недель без ущерба для своего здоровья с помощью диеты, энергетическая ценность которой составляет всего 500 ккал. Хотя вначале это вызывает сильное чувство голода, в будущем оно значительно уменьшится. В то время как человек, употребляющий низкокалорийную диету, будет немного быстрее обычного, чувствуя усталость во время физической работы, головокружение и одышку при физической нагрузке, его физические и умственные способности будут оставаться на относительно высоком уровне в течение длительного времени , В наших лесах растет дикий чеснок. Дикий чеснок всегда имел славу надежного врача. Растение обладает сильными фитонцидными, антибиотическими, тонизирующими, антиатеросклеротическими и ранозаживляющими свойствами. Это замечательное антицинготное весеннее растение. Медвежий чеснок лучше всего есть в свежем виде. Из этого можно приготовить вкусную ранневесеннюю капусту.

Животная пища. Самый простой способ добычи - это черви. Это богатые белком организмы. Нужно выкопать горсть червей и опустить их в

воду на несколько часов. После этого можно их есть. Лучше отварить червей, чтобы вкус был более приятным. То же самое касается гусениц. Следующее блюдо - лягушки. Помните, что во французских ресторанах это лакомство. Отлов этих животных не так уж и сложен. Чтобы поесть, нужно снять кожу и поставить ножки на палочки, чтобы обжарить. Готовая лягушка напоминает курицу по вкусу. Мышей сложнее поймать, но все же возможно. Нужно кишечник очистить и обжарить на огне. Исследования некоторых ученых показали, что если есть мышей с внутренностями, организм получит все питательные вещества и не будет страдать от дефицита витаминов. Вы также можете есть птиц, если вы можете поймать их. Это мясо намного приятнее человеку. Яйца птиц - также очень питательное блюдо. Вы можете пить его сырым или варить. Интересно, что муравьи считаются питательными. Они содержат все необходимые питательные вещества. Чтобы достать яйца, нужно снять верх муравейника и набросить белую ткань. Муравьи откладывают все яйца под ткань, защищая их от солнца. Кузнечики, ядовитые змеи, ящерицы - все это съедобные животные. Но поймать их гораздо сложнее. [35]

Растительная пища. Люди обычно едят хлеб. Листья кувшинки могут заменить его. Они богаты крахмалом и на вкус как хлеб. [22]

Многие думают, что в лесу можно есть только ягоды, но это не так. Есть много зеленых растений, которые потребляются в пищу. Например, рогоз или камыш. Съедобная часть - это корень. Его можно нарезать, он может быть жареный или запеченный. Поджаренный корень можно заваривать. На вкус как кофейный напиток. Исландский лишайник богат крахмалом и сахаром. Но у него неприятная горечь. Перед использованием замочите его в воде с пеплом. Лопух используется как растение. В лесу он заменит морковь, картошку, петрушку. Корень и листья можно добавлять в суп. Корневище поедается сырым. Летом можно смело есть крапиву, кислицу. Все эти травы появляются в начале весны и остаются до середины осени. И кислица также обладает антисептическим эффектом. Ревень - это многолетнее травянистое

растение с толстым стеблем и корневищем. Листья можно есть сырыми или добавлять в суп. Следующее растение - борщевик. По вкусу он напоминает огурец. Используйте сырые, приготовленные или жареные растения. Но с этой травой нужно быть очень осторожным. Дело в том, что сок борщевика способен вызывать ожоги кожи. Но это происходит, когда солнечные лучи падают на кожу. Аккуратно срежьте это растение и позаботьтесь о своих глазах. Осень - это время, когда можно легко найти грибы и фрукты. Поэтому все мы знаем, что важно различать съедобное и несъедобное.

Съедобные грибы:

1. Губчатая шляпка
2. На изломе не темнеет.
3. Цвета благоприятные, не кричащие. Помните, что очень яркие растения обычно ядовиты. Окраска - их предупредительный знак.

Осенью в лесу можно найти клубнику, смородину, малину, чернику, бруснику, клюкву, ежевику и костянику. Зимой пищу найти гораздо сложнее, а организму, напротив, требуется больше калорий. В первую очередь обратите внимание на ягоды, растущие до поздних холодов - это шиповник, боярышник, рябина. Если вы видите дуб, то под снегом можно найти желуди. Они должны быть вымочены и приготовлены. Вы также можете найти лопух или щавель. Самые простые варианты зимнего питания - кора дерева, почки и наружная часть ствола. Береза и сосна самые питательные. Любой грибник или просто турист должен знать, как собирать березовый сок. Для этого верхнюю кору нужно удалить, но молодую, зеленую, нарезать полосками и разжевать. Бутоны, ивы и дубовые ветки - все подходит для еды

Очень важно не только знать, что можно есть, но и какие растения категорически запрещено и опасно. Смертельные ядовитые растения намного меньше, чем съедобные, и поэтому их легче запомнить. Зная ядовитые растения «в лицо», можно попробовать неизвестные, но, по-видимому, съедобные растения, которые встречаются на пути с меньшим риском для

здоровья. Знание ядовитых растений даже важнее, чем умение находить подходящую еду.

Не рекомендуется есть:

1. Растения, которые выделяют млечный (подобный молоку) сок во время разлома, так как среди них много ядовитых;
2. неприятного запаха грибы с выпуклым утолщением у основания, перезрелые и испорченные. И лучше всего отказаться от всех неизвестных грибов;
3. Лук без характерного луковичного или чесночного запаха;
4. Семена и косточки - они часто ядовиты;
5. Плоды разделенные на пять сегментов;
6. Траву и растения с крошечными шипами на корне и волосковидными листьями. Некоторые из них можно увидеть только в увеличительное стекло. При использовании они вызывают раздражение слизистой оболочки полости рта и пищеварительного тракта;
7. волосатые растения (или готовить их тщательно при употреблении);
8. старые, увядшие листья растений (включая чернику, малину, вишню, сливы и т. д.), в которых ядовитые вещества могут накапливаться с возрастом;
9. перезрелый папоротник. [23]

В экстремальных условиях вы должны обладать знаниями для оказания базовой медицинской помощи. Прежде всего, необходимо сохранять спокойствие в случае травмы, независимо от того, насколько опасна ситуация. Паника разрушает способность рассуждать и поэтому вызывает неправильные действия. Кроме того, паника - пустая трата драгоценного времени, если, возможно, решается проблема жизни и смерти. [10]

Обязательно соблюдайте строгую последовательность действий при оказании первой медицинской помощи:

1. Прежде всего, вы должны устранить причину, которая непосредственно угрожает вашей жизни или здоровью. Когда вы попадаете под завал деревьев, попытайтесь избежать паники, не дёргаясь в разных направлениях, а двигаясь медленно и методично, стараясь не «беспокоить» обломки и упавшие стволы деревьев.
2. Если вы испытываете боль, попробуйте точно определить ее местоположение - это поможет оценить степень повреждения. Кроме того, знание источника боли облегчает переносимость. [37]
3. Добравшись до безопасного места и немного успокоившись, осмотрите тело на наличие ран, серьезных внешних и внутренних ушибов и переломов.
4. После того, как вы определили степень и место травмы, вспомните о методах самопомощи, которые вам известны. [11]

Травмы и ушибы. Основная задача при наличии ран и связанных с ними кровотечений - остановить кровотечение и защитить поврежденную поверхность от загрязнения. Тяжелое кровоизлияние, возникающее во время серьезной травмы кровеносного сосуда, можно остановить с помощью жгута или вспомогательных материалов. Для этого вы можете использовать ремень, шарф, кусок материала. Закрутка должна быть свободно связана на нужном уровне, чтобы получилась петля, в которой вы затем держите палочку. Затем вы должны повернуть ее, пока кровь полностью не остановится. Следует помнить, что длительная давление на конечность в одном месте может вызвать некроз тканей и даже паралич. Чтобы предотвратить это, закрутка должна двигаться (как минимум полтора часа) выше или ниже, если кровотечение не остановилось. При небольшом кровотечении достаточно обернуть кусок чистого материала биндажом под давлением, бинтом или пакетом. Очень важно не загрязнять рану, чтобы избежать нагноения. Не используйте почву, кору, снег на поврежденной поверхности. Если дезинфицирующего средства нет, лучше всего промыть рану кипяченой водой. В лесу царапины и ссадины можно смазать жидкой древесной смолой.

В случае ушибов, сопровождающихся кровоподтёком, необходим холодный компресс, давящая повязка и временный отдых. [6]

Переломы и вывихи. Первая помощь при вывихах, когда кости в суставе смещены, но не повреждены, заключается в фиксации конечности и применении холодных компрессов. Вы можете себе представить, что было бы, если бы жертва начала выпрямлять сломанную ногу! При отсутствии подходящего вспомогательного материала травмированная рука может быть прикреплена к телу, а нога - к здоровой ноге. Заранее обложить конечность хлопком или тканью. Хорошая иммобилизация уменьшает боль и предотвращает травматический шок. В таких ситуациях небольшие количества алкоголя, горячего чая и кофе являются благоприятными. Страдалец должен быть тепло защищен и, если у него есть аптечка, дать ему или ей анестезию: анальгин, амидопирин. Чрезвычайно серьезной травмой позвоночника является перелом. Неспособность оказать правильную помощь может сильно навредить пострадавшему. Чтобы предотвратить это, прежде всего необходимо создать покой. Абсолютно недопустимо сажать его или ставить на ноги. Транспортировка должна осуществляться с особой осторожностью. В этом случае пациент должен лежать на спине на деревянном щите.

Первая помощь при ожогах. Степень ожога бывает трех типов. Тип I характеризуется покраснением и чувствительностью кожи; Во II степени наблюдается образование водянистых пузырей; При ожогах III степени происходит некроз всех слоев кожи. Ожоги становятся очень опасными, если они занимают более трети всей поверхности тела. В случае ожогов первой степени, чтобы уменьшить боль, вы можете промыть обожженную область в чистой холодной воде и перевязать ее. Лучше всего поместить кусок влажной ткани со спиртом в месте ожога. Это предотвращает образование пузырьков. Жирная смазка на обожженной поверхности не рекомендуется. При оказании первой помощи недопустимо открывать пузыри, касаться обожженного участка руками или брызгать на него водой, чтобы предотвратить заражение.

Всем, кто планирует отправиться в лес, можно посоветовать купить отечественный пленкообразующий препарат в аэрозольном баллоне — лифузол, в состав которого входит антисептик фурациллин. Через одну или две минуты при распылении на поверхность кожи образуется прозрачная и эластичная пленка, которая надежно защищает рану от инфекции. В этом случае не следует использовать повязки. Используемая пленка является эластичной, не ограничивает движения, не моется водой и при необходимости легко удаляется спиртом или эфиром. Лифузол применяют при закрытой микротравме, ранах, ссадинах, ссадинах, ожогах I и II степени.

Отморожения. Причины отморожений могут быть разными: тугие, мокрые ботинки, длительная неподвижность, воздействие низких температур воздуха при высокой влажности и сильных ветрах. Этому способствуют: алкогольное опьянение, значительная потеря крови, общее истощение. Чаще всего отморожены ступни и кисти рук, уши, нос, щеки. В зависимости от тяжести и глубины текущих изменений отморожения делят на четыре степени. Первая помощь заключается в немедленном оттаивании отмороженной части тела и восстановлении кровообращения. Отмороженный участок растирают чистыми руками (желательно смоченными спиртом). Растирание прекращается при обнаружении чувствительности и покраснении отмороженной поверхности. Пострадавшему следует дать горячий напиток. Ни в коем случае не давать пострадавшему алкоголь! [27]

Инородное тело в ухе, глазах. Инородные тела, которые входят в ухо, нос и глаза, бывают двух видов - живые (насекомые) и неживые (различные мелкие предметы). Вторжение мелких предметов в ухо обычно не вызывает боли. Поэтому не следует их удалять, так как это может облегчить проникновение инородного тела в ухо. Живые насекомые, попадающие в ухо, вызывают дискомфорт - ощущение, похожее на бурение, а также жжение. При оказании помощи необходимо заполнить наружный слуховой канал некоторыми жидкостями - водой, спиртом, жидким маслом и дать пострадавшему лечь на здоровую сторону в течение нескольких минут - в

течение этого времени насекомое погибнет. Затем вы должны положить пострадавшего на больную сторону, удалить жидкость из наружного слухового канала и вместе с ней насекомое. Когда в глаз попадает инородное тело (мошка, соринка), возникает ощущение жжения, усиливающееся во время моргания. Если инородное тело не удаляется, развивается отек, слизистая оболочка глаз краснеет, затрудняет зрение. Не нужно тереть глаза, надеясь, что тело «выйдет». Чаще всего это только способствует развитию отеков. Сначала осмотрите нижнее веко. Пострадавший смотрит вверх, слегка опустив нижнее веко, необходимо удалить инородное тело чистым ватным тампоном или кончиком платка. Проверив верхнее веко, пострадавший смотрит вниз. Тот, кто оказывает помощь двумя пальцами руки должен поднять веко, затем потянуть его вперед и вниз, а другим указательным пальцем перевернуть его вверх ногами. (Руки, конечно, должны быть чистыми.) После удаления инородного тела жертве нужно посмотреть вверх, чтобы веко вернулось в нормальное состояние.

Укус ядовитой змеи. Раньше, когда ядовитые змеи кусали, использовали метод отсасывания яда, накладывая жгут, над местами укусов. В настоящее время достоверно установлено, что все эти действия неэффективны. Использование жгута не препятствует распространению яда в организме, а использование надрезов, часто сделанных первым попавшимся объектом, может вызвать загрязнение ран. Чтобы удалить яд змеи из организма, жертве необходимо дать большое количество жидкости, особенно подойдут чай и кофе. Это основной способ оказания первой помощи. Вы не можете давать алкоголь от укусов змей. Но самое главное - как можно быстрее доставить пострадавшего к врачу, чтобы ввести специальную сыворотку.

Укус клеща. В районах Карелии к югу от параллели 63 встречаются иксодовые клещи, укусы которых могут вызвать тяжелое заболевание - клещевой энцефалит. Поэтому, выходя в лес, рекомендуется одеваться так, чтобы к телу не было доступа для клеща. Воротник должен быть плотно

вязаным, рукава должны быть плотно прилегать к рукам, штаны должны быть вставлены в сапоги и т. д. Желательно с обработанной репеллентом ДЭТА одеждой. Этот химикат, выполненный в виде крема-лосьона, обладает способностью отталкивать клещей. Из многих репеллентов, предназначенных для борьбы с насекомыми, за исключением ДЭТА, только «Тайга» обладает способностью отражать клещей. Тем не менее, эффективность этого средства ниже, так как ДЭТА включен только в качестве его неотъемлемой части, и его основная цель заключается в борьбе с гнусом. Находясь в лесу более двух часов, особенно во время возвращения и привала, вы должны тщательно осмотреть свою одежду и тело, уделяя особое внимание подмышечной и паховой полостям, шее, ушам - любимым местам присасывания клещей. Если на теле обнаружен клещ, необходимо аккуратно снять его, наклонить в сторону и попытаться отвести тело от головы. Также известен способ удаления клещей с использованием обычной петли нити. Узел затянут у основания органов рта клеща. Удаляют его постепенно, нажимая на оба конца нити, после чего укус йодирован. Иногда прибегают к данной технике: покрывают клеща маслом, а он, без воздуха, отделяется от тела. Если, однако, остается в теле головка клеща, вы должны удалить ее с помощью иглы и прижечь рану спиртом. Если клещ случайно уничтожен, вымыть руки с мылом. Лучшая профилактика против энцефалита - вакцинация специальной вакциной. Они особенно необходимы тем, кто часто и надолго ходит в лес. В случае укуса по возвращении домой необходимо немедленно обратиться в медицинское учреждение, где пострадавшему будет предоставлена сыворотка против энцефалита. [28]

Следует помнить, что в экстремальных условиях риск переохлаждения или получения кишечной инфекции довольно высок. Поэтому необходимо знать самые простые природные лекарства, которые могут понадобиться:

1. При болях в желудке, дизентерии, болях в животе - чай из коры дуба, уголь внутрь;

2. Жаропонижающее средство - кора жевательной ивы (кора содержит салицин, разновидность аспирина), чай из коры дуба;
3. Укусы насекомых - обработайте рану одуванчиком;
4. Укус змеи — наложить на ранку череду;
5. Раны, язвы, трещины - кора дуба, зола, смола хвойного дерева, вареные листья черники (гнойные раны), чай из зверобоя внутри;
6. При любом воспалительном процессе - отвар из листьев черники, ромашки, гиперикума, черники, исландского лишайника.

Выживание в горах полностью зависит от того, где заблудились люди, от расположения горного хребта (полушарие, континент, расстояние от населенного пункта) и вертикальной зональности. В высокогорье люди в экстремальной ситуации столкнутся с теми же проблемами, что и в полярной тундре. Однако в лесополосе шансы на выживание значительно возрастают.

Выживание в горах - это добывать воду, пищу, огонь, строить укрытие от ветра и низких температур. Войдя в гористую местность, нужно знать, чем она опасна:

1. На высоте более 2000 метров начинается чувство удушья. Когда в воздухе мало кислорода, организм быстрее устает. Но на высоте ниже 7500 метров для него все еще нет серьезных последствий, выше этой высоты начинается гипоксия.
2. Чем выше горы, тем ниже температура воздуха.
3. Сильный ветер
4. Высокий уровень влажности обусловлен тем, что при прохождении воздушных масс облако может оказаться над горой, а затем влажность возрастает до максимального уровня. Даже если дождя нет, есть риск промокнуть.
5. В горных районах существует риск обнаружения диких животных, опасных для человека.

Главная опасность - непредсказуемая горная погода, которая может меняться от ясной и солнечной до метели с минусовой температурой. Если это произойдет, вы должны спуститься с горы на равнину так же быстро, как вы поднялись. Если ваша одежда мокрая, вам нужно остановиться, зажечь огонь и высушить её. Если не было возможности зажечь огонь, вы можете высушить одежду даже при ветре. Если одежда мокрая, это приведет к быстрому замерзанию и невозможности двигаться дальше. Чтобы предотвратить развитие горной болезни, нужно двигаться медленно, экономя энергию. Лучше всего иметь с собой палку. Зимой ей нужно проверять снег на дороге впереди на наличие трещин. Низкие температуры в сочетании с сильным ветром и высокой влажностью представляют серьезную опасность. Поэтому необходимо иметь очень тёплые перчатки, вы можете носить как обычные перчатки, так и обмотав их какой-то тканью. Кроме того, необходимо согреть шею, поясницу и ноги. Тканевая маска и солнечные очки защитят ваши глаза от «снежной слепоты» при длительном воздействии солнечных лучей, а ваше лицо не получит ожог. Через два часа после восхода солнца в горах часто происходят камнепады. Это потому, что каменные блоки нагреваются солнцем и начинают трескаться. Чтобы защитить себя от травм, вы должны надеть защитный шлем или накрыть голову рюкзаком, как только услышите шум падающих камней. Худшее, что может случиться в горах, - это попадание под лавину. Сильная лавина шансов на выживание, особенно в одиночку, не оставляет. Тем не менее, всегда есть шанс, и следующие действия помогут увеличить его:

1. Нужно стараться держаться на поверхности лавины, что позволяет совершать плавучие движения.
2. Не допускать попадания снега в дыхательные пути.
3. Из лавины можно выйти не более метра глубиной. Для этого определите, где вы: сверху или снизу, оставляя каплю слюны, начинайте разгребать снег сверху.

Собираться в горы в одиночку очень опасно. Лучше всего совершать групповые походы, чтобы было кому помочь в случае опасной ситуации. [39]

1.2. Современный опыт работы поисково-спасательных отрядов России

Большинство поисково-спасательных отрядов России основаны и существуют силами добровольцев — это значит, что любой человек, достигший 18 лет, может внести свой определенный вклад в поиски пропавшего человека. Это может быть помощь оборудованием, расклеивание листовок, прозвон больниц, моргов, либо непосредственно активный поиск на местности. Рассмотрим современный опыт поисково-спасательных отрядов России на примере ПСО, который за 9 лет своего существования спас более 46000 человеческих жизней.

Самым масштабным поисково-спасательным отрядом в России на 2019 год является ПСО «Лиза Алерт», основанный в 2010г. Организация возникла в сентябре 2010 года, когда группа из пятисот добровольцев спонтанно собралась за пропавшей без вести пятилетней Лизой Фомкиной и ее тетей 13 сентября возле Орехово-Зуева, Московская область. Тело девочки было найдено через 10 дней, у тети - днем раньше оба умерли от переохлаждения. Волонтеры, которые участвовали в поиске, пришли к идее создания поисково-спасательной команды: в октябре 2010 года был запущен сайт lizaalert.org и форум. Отряд получил название «Лиза Алерт»: в честь погибшей девушки и английского слова Alert - «тревога». Прототип был также названием международной системы оповещения AMBER Alert. Чуть позже отряд возглавил московский бизнесмен Григорий Сергеев, который участвовал в розыске Лизы. В 2011 году команда Lisa Alert получила награду ROTOR в номинации «Интернет-общество года». А в 2017 году он получил благодарность Президента России Владимира Путина за активное участие в реализации социально значимых проектов. В последующие годы подразделения Lisa Alert были открыты в других городах, а с 2019 года они

работают в 53 регионах России. По словам Григория Сергеева, менеджера Lisa Alert, организация не принимает финансовые пожертвования, вместо этого принимает и использует оборудование, необходимое для поиска, что позволяет избежать чрезмерной работы с документами, что может занять драгоценное время на поиск и снизить эффективность работы. Все действия по работе отряда являются бесплатными.

Непосредственная задача движения - поиск пропавших без вести - выполняется добровольцами. Координаторы уведомляют их о начале операции поиска после получения заявления об исчезновении человека на горячей линии или на веб-сайте. Поиск имеет много различных алгоритмов для поиска информации: звонки, автономные задачи, распределение ориентировок, а также методы активного поиска в лесу и городской среде, такие как патрулирование, ответная работа, совмещение работы, то есть перемещение волонтерской линии по пересеченной местности. Техника поиска выбирается в зависимости от обстоятельств, связанных с потерей, и характеристик человека, таких как возраст, состояние здоровья. Волонтеры обследуют район с наиболее вероятным местоположением, а бумажные объявления с описаниями размещаются на ближайшей территории от потери и места жительства. По словам Григория Сергеева, около 40% успешных поисков происходят именно из-за таких листовок. Тем не менее, около 20% запросов не найдены или мертвы.

В 2014 году по инициативе отряда в Московской городской больнице была создана база данных неизвестных пациентов. В 2017 году Григорий Сергеев предложил Владимиру Путину создать единую систему поиска детей.

Волонтеры движения участвовали в оказании помощи пострадавшим от наводнения в Краснодарском крае в 2012 году, на Дальнем Востоке в 2013 году и в Алтайском крае в 2014 году. Число добровольцев, участвующих в поиске, не может быть точно определено, так как отряд не составляет списки

. В 2016 году ПСО запустил мобильное приложение для координации поиска людей. В 2018 году в команде начали действовать курсы по подготовке добровольцев. В России около 4000 участников. Постоянная московская группа насчитывает около 150 человек. Согласно исследованию НИУ ВШЭ, социальный портрет отдельного участника - 30-40 лет, работающий не по найму, предпринимателей, журналистов, многих добровольцев с детьми, любит жизнь на свежем воздухе. Сигналы вызова для пеших подразделений - «Лиса», поисковые позывные для транспорта - «Ветер», а штаб-квартира называется «Заря».

В дополнение к поиску пропавших без вести, Lisa Alert участвует в предотвращении подобных инцидентов. Психологи движения читают серию лекций «Говорит Лиза Алерт» о предотвращении побега, похищения и потери детей. Инструкторы отряда проводят занятия для всех желающих, а в Кирове с 2018 года школа Lisa Alert работает для учеников в младших и средних классах. Отряд инструктирует в случае потери. В 2018 году волонтеры Lisa Alert провели социальный эксперимент в парке Горького и Всероссийском выставочном центре: по договоренности с родителями они познакомились с детьми и забрали их - девять из десяти детей остались с незнакомцами. В августе того же года «Лиза Алерт» запустила в социальных сетях флеш-моб «Давай не говорить маме»: взрослые рассказывали о случаях насилия, случившихся с ними в детстве.

Движение действует совместно с полицией и Министерством по чрезвычайным ситуациям и имеет соглашения с ними о взаимном обмене данными по пропавшим и использованным самолетам. В зависимости от поиска, отряд может привлекать охотников, альпинистов, егерей, пожарных . В 2017 году ПСО подписал соглашение о сотрудничестве с «Система-112» [, а с 2019 года кинологовическая команда Московского пожарно-спасательного центра оказывает помощь отряду.

В 2017 году отряд начался в сотрудничестве с группой Калашникова, которая разработала специальную серию внедорожных электрических мотоциклов для отряда. «Lisa Alert» и «Калашников» создают совместный медиа-проект по предотвращению человеческих жертв и безопасному поведению в экстремальных условиях. Beeline предлагает бесплатную горячую линию и создает бесплатную SMS-рассылку о начале операции поиска. Соглашения о сотрудничестве были подписаны с Мегафоном. С декабря 2018 года сервис «Яндекс.Такси» помог отряду: более 80% водителей такси согласились получать оповещения о пропавших без вести. В начале 2019 года 2,6 тыс. Магазинов в сети «Пятерочка» были включены в программу поиска отряда «Островок безопасности», куда могут обратиться за помощью потерянные люди.

В 2019 году Beeline специально разработала программное обеспечение, предназначенное для автоматизации процесса обработки изображений с дронов, которое поможет в поиске.

1.3 Организация работы поисково-спасательного отряда

Поисково-спасательные операции - это действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей в почвах, водоемах, транспорте и ликвидации последствий стихийных бедствий. Основными факторами, определяющими необходимость проведения поисково-спасательных работ, являются:

1. угроза жизни и здоровью населения;
2. угроза взрывов, пожаров и обвалов;
3. содержание кислорода ниже 18%;
4. угроза обрушения, утопления и затопления.

Основные функции поиска и спасения включают в себя:

- спасение в воде.
- оказание первой помощи пострадавшим и устранение последствий дорожно-транспортных происшествий;

- выявление, восстановление пострадавших, оказание первой медицинской помощи при обрушении, устранение завалов;
- выявление, спасение жертв, оказание первой помощи во время наводнений, устранение последствий наводнений,
- выявление, спасение пострадавших, оказание первой помощи на земле, в горах, пещерах и других недоступных и экстремальных условиях окружающей среды;
- выявление, поиск и спасение жертв, оказание первой помощи в случае железнодорожных происшествий и выяснение последствий этих аварий;
- выявление, поиск и спасение жертв, оказание первой помощи в случае аварии на воздушном транспорте и устранение последствий этих аварий;
- выявление, расследование и спасение жертв, оказание первой помощи в случае аварий на подземных электроустановках и устранение последствий этих аварий;
- выявление, поиск и спасение жертв, оказание первой помощи в случае аварий на морском транспорте (внутренние воды) и устранение последствий этих аварий;
- выявление, поиск и спасение жертв, оказание первой помощи в случае аварий на континентальном шельфе Российской Федерации, внутренних морских водах, территориальных водах и прилегающей зоне Российской Федерации, устранение последствий этих аварий;
- выявление, поиск и спасение жертв, оказание первой помощи в случае железнодорожных происшествий и выяснение последствий этих аварий;
- Подводные работы для устранения аварий.

Для спасательных и аварийных операций могут быть задействованы силы и ресурсы различных существующих министерств и ведомств:

1. скорая помощь местных органов здравоохранения;
2. пожарные и другие подразделения Министерства внутренних дел;

3. местная полиция и ФСБ;
4. местная водолазная служба;
5. - дежурные подразделения морских и речных пароходств;
6. - персонал воинских частей и организаций гражданского общества.
7. Волонтёры

Самое жаркое время для поисковиков - лето: время, когда дети отдыхают и остаются одни, а взрослые уходят в лес за грибами или ягодами и пропадают. Весной и осенью, в периоды обострения психического заболевания, пожилые люди часто исчезают с болезнью Альцгеймера и слабоумием: пожилые люди идут на скамейку, чтобы сесть у входа, просто забывают, куда идут. Зимой взрослые обычно исчезают по собственному желанию.

Одной из главных ошибок, которая может вызвать непоправимую грусть, является попытка родственников искать без участия полиции и добровольцев. При любом поиске важен не просто каждый день, а каждый час и минута: Если запрос на поиск был получен в первый день, вероятность найти человека составляет 99%: можно опросить случайных свидетелей, посмотреть камеры наблюдения в общественных местах и определить путь пропавшего. С каждым днем - вероятность успеха уменьшается. Если с момента потери прошло более двух недель, нет смысла идти в район: найти свидетеля труднее. В некоторых местах записи с камер быстро удаляются, пропавший может уйти слишком далеко .

Многие родители, опасаясь, что их семья может быть зарегистрирована в ПДН (подразделение по делам несовершеннолетних), не сообщают о пропаже ребенка в правоохранительные органы. В случаях исчезновения взрослых родственники медленно информируют полицию из-за давнего ошибочного убеждения: они должны уведомить власти через три дня после потери связи, и полиция часто находит ответ: «Погоуляет и сам придет».

Эта фраза впервые была озвучена в фильме «Следствие ведут знатоки» и с тех пор была плотно заселена в головах людей. Фактически, по закону, правоохранные органы должны незамедлительно отвечать на заявление по телефону или по письменному запросу. «Родители имеют право поднять тревогу, даже если их ребенок задерживается на пять минут.»

Часто бывает, что о пропавших первыми узнают добровольцы. Они быстро собирают команды для поиска, распечатывают ориентировки и добираются до места, убеждая своих родственников обратиться в правоохранные органы. Когда есть слаженная команда профессионалов из различных организаций - Министерства по Чрезвычайным Ситуациям, Министерства внутренних дел и Бюро регистрации несчастных случаев, существует высокая вероятность того, что пропавший человек будет найден.

Работа поискового отряда должна быть организована так, чтобы у каждого волонтера была своя зона ответственности, но в любом случае тактика меняется в зависимости от особенностей поиска: нет общей формулы. Обычно поиск начинается с вызовов, полученных по телефонной линии с прямым включением веб-сайта, оператор направляет вызов в соответствующую зону. Местные информаторы проверяют информацию - звонят родственникам, в полицию, больницы, затем печатаются ориентировки, распространяются через средства массовой информации и социальные сети, передаются водителям и коллегам в других регионах и странах. Картографы записывают местность будущих поисков. Коммуникаторы организуют бесперебойную работу мобильных радиостанций. Модераторы взаимодействуют с участниками и контролируют. Добровольцы ориентируются, опрашивают свидетелей, ищут людей во всех районах, кроме воды. На активный поиск на местности собираются примерно 40-50 человек и быстро прочёсывают зону поиска. Также необходимы инструкторы по профилактике, которые читают лекции для детей и родителей в школах и распространяют «Личные карточки ребенка». Когда родители в панике не помнят каких-либо особых признаков

сына или дочери - шрамы, родимые пятна, цвет глаз, тогда на помощь приходит карта, куда заранее вводятся все данные ребенка, в случае потери это будет способствовать быстрому составлению ориентировки

У отряда должны быть разные технологии для поисковой деятельности. Если, например, бабушка с болезнью Альцгеймера пропадает, когда опрашиваются родственники, необходимо узнать ее прежнее место жительства, работы. В случаях исчезновения подростков важно выяснить, ребенок, покинул дом или государственное учреждение более одного раза или же пропал впервые. Подросток, который ушел после какой-то ссоры, ушел специально. Ни при каких обстоятельствах в таком случае нельзя печатать на такого ребенка ориентировки и распространять их по городу или в социальных сетях, в противном случае подросток может отправиться в другой регион, и поиск станет более сложным. Здесь могут помочь только друзья и свидетели.

При организации поиска на местности, особенно в лесу, обязательным навыком любого волонтера является умение работать с картами. Ориентироваться на местности лучше всего помогают топографические карты. Топографическая карта - это детальное и точное изображение местности на плоскости (бумаге), выполненное с условными знаками, уменьшающими все линии местности в 10, 25, 50 тысяч и более раз (до миллиона). Согласно крупномасштабным картам и топографическим планам, можно изучать и ориентироваться на достаточно подробной и точной местности, выполнять необходимые измерения и расчеты. Топографические карты печатаются на отдельных листах, размеры которых устанавливаются для каждого масштаба. Боковые рамки листов являются меридианами, а верхняя и нижняя рамки параллельны. На всех картах верхняя рамка всегда направлена на север. Все это позволяет легко приклеить несколько соседних листов карты при необходимости. Чтобы измерить расстояние на карте, вам нужно знать его масштаб. Масштаб всегда указывается под нижней (южной) рамкой карты и выражается численно или графически. В первом случае она

называется числовой шкалой, а во втором - линейной шкалой. Надпись 1: 25 000 представляет собой числовую шкалу (читать «одна двадцать пять тысячных»). Это означает, что все линии местности представлены на этой карте с уменьшением в 25 000 раз, то есть 1 см на карте соответствует 25 000 см или 250 м в поле. Расстояние, соответствующее 1 см на карте, называется значением масштаба и всегда записывается на карте между числовым и линейным масштабами. При использовании числовой шкалы расстояние на карте измеряется в сантиметрах с помощью линейки с сантиметровыми делениями. Затем, зная размер шкалы, то есть расстояние по земле, соответствующее 1 см на карте, умножьте на количество сантиметров, измеренных на карте. Например, расстояние 5,3 см измеряется в масштабе 1: 25 000. Будет ли расстояние на земле $250 \text{ м} * 5,3 = 1325 \text{ м}$. Все локальные объекты представлены на карте обычными знаками. Все условные символы локального объекта делятся на большие (контурные). Крупномасштабные условные знаки представляют собой локальные объекты, размеры которых выражены в масштабе, а их размеры (длина, ширина, площадь) могут быть определены на основе карты, например, размеры леса, луга, болота. Каждый условный крупномасштабный символ (контур) состоит из контура, то есть границы данного объекта, например границы леса, и дополнительной маркировки внутри контура, показывающей, какой локальный объект находится в этом контуре, например лес, куст, луг и т. д. [12]

Контур леса, кустарника, луга, болота нарисован на карте точками (пунктирными линиями). Небольшие условные знаки представляют собой более мелкие объекты, размеры которых в масштабе карты не отражаются, например, скважина, дорожный знак, столб километра и т. д. Такие объекты увеличены на карте. Если условный знак имеет форму симметричной фигуры (растение, колодец и т. д.), то отображается точное местоположение на карте объекта, определяется условный символ вне шкалы, центр знака и асимметричная фигура (памятник, отдельный камень и т. д.). - центр базы. Если обычный символ имеет прямой угол у основания, то отображаемый

объект находится сверху правого угла (дорожный знак, столб километра, отдельное дерево, ветряная мельница и т. д.). Ось дороги, представленная на карте из двух линий, проходит посередине между этими линиями. Пояснительные символы используются для дальнейшей характеристики местных объектов. Пояснительный символ указывает, например, на что похож лес, в каком направлении течет река и т. д. Надписи также используются для указания правильных названий населенных пунктов, рек, озер, маршрутов и т. д. Чтобы сделать карту более удобной для чтения и визуальной, даются символические знаки, если это возможно, которые напоминают форму объектов, которые они представляют (отдельное дерево, ветряная мельница и т. д.). Для этой же цели карты выполнены в нескольких цветах: леса, сады, парки напечатаны зеленой краской, вода голубая, дороги красные, улучшенные грунтовые дороги оранжевые, рельеф светло-коричневый. Все улицы, площади, сады, парки и здания, которые являются важными достопримечательностями, используются в топографических картах населенных пунктов. Дома в поселках объединены в затененные районы. Реки на картах представлены одной или двумя линиями, в зависимости от их ширины. Ширина рек (в метрах) вводится. На картах в масштабе 1: 25 000 и 1: 50 000 реки шириной менее 5 м показаны одной линией. Скорость потока в реке (м/с) указана в центре стрелки, указывающей направление потока. Броды указывают: в числителе - глубину брода в метрах, в знаменателе (буква) - качество нижнего грунта (Т - твердый, Б - липкий, П - песчаный, К — каменистый). Рельеф горизонтально представлен на топографических картах. На одной горизонтальной линии невозможно определить, в каком направлении местность поднимается или опускается. Чтобы обозначить это направление, на некоторых уровнях они располагаются перпендикулярно короткими линиями - индикаторами уклона. Они всегда направлены на опускание. Гора и котловина закрыты, горизонтальной окружностью. Знаки наклона в первом случае (вверху) стоят вне замкнутых контуров, а во втором (котловина) они направлены внутрь.

Для успешного и быстрого поиска также необходимо учитывать особенности местности, в которой ведется поиск. Далее будут рассмотрены особенности поиска пропавших в тайге, горах, пещерах и на воде.

Поисково-спасательные работы в тайге. Используются два метода поиска:

1. пеший поиск;
2. в воздухе с помощью самолета.

Пеший поиск делится на поиски по следам и площадную разведку. Поиск следов выполняется при наличии следов исчезновения на снегу и почве и используется редко, поскольку в условиях леса чаще всего следы не могут быть надежно идентифицированы. Некоторые из найденных следов могут быть использованы в качестве доказательства того, что пропавший человек находится в определенном месте. Если есть устойчивая цепь следов, лидер группы должен двигаться по ней, направить одного человека в поле зрения справа, а другого - слева. Такая тактика может выявить блуждание пропавшего человека и обнаружить резкие изменения его движения во времени, что сокращает время поиска.

Поиск собаками используется как еще один тип поиска следа. Использование этого метода ограничено коротким периодом, в течение которого сохраняется запах пропавшего.

В площадном поиске используются три метода:

1. поиск местных ориентиров;
2. поиск по квадратам;
3. прочесывание местности.

Поиск местных ориентиров является наиболее распространенным методом и используется для большой площади области поиска и небольшого числа участников. Этот метод основан на предположении, что потерянный человек будет двигаться по линейным ориентирам. Куратор поиска делит участников на группы из одного или двух человек, и каждая группа определяет маршрут,

связанный с линейными ориентирами. Характерные черты линии включают дороги, тропы, поляны, берега рек, большие озера и т. д., ориентиры включают в себя так же хижины, мелкие озера и т. д. Для каждого участника настоятельно рекомендуется наличие радиостанции. Квадратный поиск используется, когда количество участников достаточно, чтобы охватить всю определенную зону с интервалом 100-300 м в один или несколько рабочих периодов. Руководитель поиска делит область на квадраты со стороной 100-300 м, и каждая группа определяет список площадей, которые необходимо посетить в течение этого операционного периода. Руководитель группы сам выбирает маршрут, главное, чтобы он прошел через все выделенные поля. Перемещаясь, участники поиска время от времени кричат, чтобы привлечь внимание пропавшего человека. Группа обычно состоит из 2 человек, которые могут различаться по голосовой дистанции или больше, если существуют радиостанции. Поиск прочесыванием используется для поиска детей, трупов, отдельных молчаливых предметов. Участники располагаются вдоль линейного ориентира с расстоянием между людьми, обычно в прямой видимости. На правом и левом фланге - самые опытные специалисты - спасатели, охотники и т. д. с радиостанциями. Размер одной цепочки не превышает 30 человек. Чем больше людей, тем цепочка быстрее повреждается, качество поиска ухудшается и замедляется. Руководитель группы с радиостанцией находится посередине или с одной из сторон. По его команде цепь начинает двигаться, обычно перпендикулярно ориентиру, и перемещается к другому линейному ориентиру. Направление движения определяется участниками по сторонам. Длина одного звена не должна превышать 2 км, иначе цепь будет разрушена. Если в поиске участвуют неопытные участники цепочки, местность сложная или есть другие усложняющие факторы, длина цепи уменьшается до 500-1000 метров. Более 2 км длина звена определяется, если в цепочке более 5 опытных участников. В конце поиска цепь начинает двигаться в противоположном направлении.

При поиске с земли наилучшим образом используйте имеющиеся транспортные средства - автомобили, внедорожники, снегоходы, моторные лодки и т. д. Даже использование велосипеда при езде по лесным дорогам и тропам может значительно повысить эффективность работы. Поиск в темноте разрешен только в случае крайней необходимости - при поиске больных, детей, беременных женщин. При поиске по-прежнему бесшумных объектов в темноте рекомендуется использовать лампы с красными фильтрами, поскольку при таком освещении адаптация глаз к темноте не ухудшается. Воздушный поиск используется, когда вам необходимо выполнить краткий обзор большой области поиска или значительного расстояния от дорог. При осмотре леса большое значение имеет плотность крон деревьев и наличие открытых пространств. Кроме того, поведение пропавшего человека влияет на результат - привлечет ли он внимание или спрячется. Дети и люди с психическими расстройствами могут прятаться. В большинстве случаев пропавший человек просто не осознает, что его ищет вертолет.

Поисково-спасательные работы в пещерах. Если вход в пещеру является вертикальным, то прежде всего следует измерить его глубину.

Нужно бросить камень ко дну и измерить его время падения секундомером (или часами). Камень не очень большой, чтобы не ранить людей в пещере. Необходимо бросать камень так, чтобы даже в пределах видимости он не ударялся о стены пещеры и не мог вызвать камнепад. В зависимости от глубины пещеры, при спуске указываются способы страхования, требуемая длина канатов. Спускаясь и входя в шахту (глубина пещеры выше 10 м), страховщик должен иметь собственную страховку. Абсолютная темнота в пещерах не позволяет заранее спланировать точный маршрут. Поверхность каменистых пещер почти всегда влажная. Поэтому в пещерах вам следует двигаться осторожно, перенося вес на опорную ногу, только если она постепенно прилипает к скалистой поверхности или элементам предыдущих оползней. Неправильное размещение стопы на мокрой поверхности может

привести к травме или помехам. Запрещено прыгать с камня на камень и с полки на полку из-за неправильной оценки расстояния в темноте и нестабильности камней. Техника перемещения в пещере такая же, как и на похожих горных рельефах. Если авария произошла с одним человеком или несколькими людьми, а сама группа не в состоянии оказать помощь жертвам и их транспортировке из пещеры, то в поисково-спасательных работах участвуют опытные спелеологи и спасатели. В пещерах высокой сложности необходимо подготовить маршрут для безопасной перевозки пострадавших. Поэтому по прибытии спасатели оборудуют подземную базу, на которой перевозятся пострадавшие. Их одеты в сухую, теплую одежду, им оказывают первую помощь и кормят теплой пищей. Для защиты от холода каждую жертву помещают в спальный мешок (предпочтительно в два мешка) и, если возможно, еще двух человек помещают туда, чтобы согреть. Следует помнить, что биоэнергетика пещер вредна для человека, и даже незначительные травмы могут привести к смерти. Следовательно, чем раньше жертва выйдет из пещеры, тем меньше пострадает здоровье. Помимо оказания первой помощи пострадавшим, спасатели готовят участки пещеры к транспортировке. Лучше всего перевозить жертву по горизонтальным и наклонным частям пещеры на мягких носилках, например, дождевиках Vento. По вертикальным и наклонным участкам жертвы переносятся на нижнюю обвязку вместе с сопровождающим лицом. При подъеме из скважин и шахт используется спасательная технология, аналогичная той, которая производится на поверхности земли.

Поисково — спасательные работы в горах. Часто поисковикам приходится проводить спасательные работы в горах. Объективные горные риски: осадки, ветер, гроза, горные реки, гористая местность, дикая природа, камнепады, лавины, неблагоприятные погодные условия, оползни, пещеры, осадки, солнечная радиация, трещины, туман, ядовитые растения. Лавины - одно из самых сильных и стихийных бедствий природы. На склонах снег может накапливаться годами или даже десятилетиями, чтобы спуститься мощной

лавиной, которая разрушает все на своем пути. При выполнении поисково-спасательных работ в лавинах наиболее важным фактором является время. Жизнь пострадавших зависит от скорости и эффективности поиска. Известно, что 90% жертв умирают через 2 часа после падения лавины. Поэтому поиск должен продолжаться до тех пор, пока не будет найдена последняя жертва, потому что всегда возможно, что он или она еще живы. Показания свидетелей событий особенно ценны, когда идет поиск. Для того, чтобы правильно определить зону поиска, необходимо тщательно проследить путь жертв и точно указать их местоположение. Чтобы определить границы поиска, необходимо определить характеристики спуска лавины. Если при истощении снежного слоя образуется накопление массы в более легких частях рельефа или террасы часто находятся на или непосредственно за этими завалами. Когда лавина спускается, возможно, что человека, который в нее попал, бросил воздушный поток на противоположный склон или в сторону, выходя за пределы удаления лавины. Если лавина падает вдоль крутого склона, где скорость значительна, жертва, как правило, находится ближе к центральной линии спуска; на пологом склоне - далеко от центральной линии. Если человек упал в лавину на вершине, это обычно происходит на треть от общей длины лавины. Рекомендуется во время поисково-спасательных работ (далее по тексту ПСР) оставлять наблюдателей на случай повторного схода лавины.

Специальное оборудование используется для поиска людей, которые попали в лавину:

1. электромагнитные излучатели;
2. радиолокационные установки;
3. тепловые детекторы.

Наибольший результат приносит поиск с помощью собак. Он несёт ряд дополнительных преимуществ по сравнению с другими методами. Человеку, которого извлекают из метели, делают искусственное дыхание

(предварительно очистив рот от снега и посторонних предметов), согревают теплой одеждой и дают горячие напитки. Алкогольные напитки не рекомендуются.

Снежный шторм. В горах неожиданно возникает метель и представляет серьезную опасность. Выполнение ПСР во время снежной бури опасно плохой видимостью, сильным ветром и холодом. Лучше дождаться пока метель стихнет. При выполнении ПСР в холодную погоду необходимо иметь теплую одежду, средства защиты кожи, теплое питание, умение разогреться, знать первые признаки обморожения и быть в состоянии оказать первую помощь.

Камнепад. Наибольшая опасность при ПСР в горах - обрушение скал, вершин, снежных мостов, ледников. ПСР-мониторинг любого потенциального места аварии должен выполняться в соответствии с требованиями безопасности.

Туман. Преимущественно он формируется неожиданно в утренние и вечерние часы. Он может занять несколько часов или даже дней или быстро рассеяться. Туман уменьшает видимость, закрывает ориентиры, делает путешествие небезопасным, усложняет ПСР и негативно влияет на психику спасателей. В тумане необходимо остановить ПСР и дождаться благоприятной погоды. [40]

Особенности гор предъявляют повышенные требования к спасателям и добровольцам, которые участвуют в ПСР. Они должны:

1. знать горы и особенности работы в этих условиях, иметь высокую квалификацию, быть адаптированным для работы в высокогорных условиях, иметь свое горное и горно-спасательное оборудование, знать местные погодные условия, иметь полное руководство к поискам и помощи жертвам

2. -иметь хорошее физическое состояние, высокую работоспособность и выносливость, сильную и сбалансированную нервную систему, достаточно высокую скорость реакции;
3. уметь правильно оценивать ситуацию, быть осведомленным о степени риска, справиться в горах;
4. обладать чувством долга и ответственности.

Основным принципом организации и выполнения ПСР в горах является принцип единоначалия. Он основан на строгой дисциплине руководителя команды, ответственного за работу. Оборудование будет выбрано в зависимости от ситуации. Успех ПСР напрямую зависит от материально-технического оснащения спасателей. Снаряжение спасателей должно включать ракеты, фонари, сирены, свистки и т.д. Поисково-спасательные работы начинаются с поисков, которые следует проводить как можно быстрее, независимо от горной местности. Чем раньше найдены пострадавшие, тем меньше вероятность того, что они умрут. После сбора необходимой информации, определения потенциального местоположения (исчезновения) группы или отдельного лица, определения границ области поиска, начинается поиск.

Поиск может быть выполнен одновременно несколькими способами:

1. -воздушный, если позволяют погодные условия и удаленное расположение района;
2. пешие поисковые группы; [17]
3. сбор дополнительной информации от местного населения, органов власти и других организаций в зоне поиска о пропавшей группе.

Наиболее мощной функцией поиска является использование вертолетов, которое позволяет:

1. уменьшить время, необходимое для обнаружения пропавшей группы или человека.

2. уменьшить количество членов группы поиска.
3. исследовать большие площади за короткое время.

Ограничения на использование вертолетов в поисковых операциях включают в себя:

1. сложные погодные условия;
2. порог высоты полета вертолета

Если маршрут пропавшей группы известен, поиск начинается в конечной точке маршрута, то есть в направлении движения группы. Вертолет совершает короткую посадку рядом с каждым объектом внимания. Горные вершины изучаются с вертолета, который спускается или поднимается по спирали. Проверка начинается на вершине горы или у ее подножия. Если детальное изучение маршрута не дало положительных результатов, должны быть исследованы все возможные пути отклонения пропавшей группы от маршрута. Для этого требуется как можно больше самолетов и наблюдателей, чтобы покрыть большие площади. Как правило, поиски наземных спасательных команд проводятся одновременно с проведением воздушных разведочных работ. По разным причинам поиск с земли может начаться намного раньше, чем поиск вертолетом. Если позволяют условия, команды спасателей транспортными средствами будут доставлены в разные точки маршрута, и каждая команда начнет углубленный поиск определенного сегмента. Отряд или поисковая группа определяет путь, любое отклонение от него для просмотра боковых склонов, речных долин и т. д. Размер зоны поиска должен определяться с учетом топографии, преобладающих или ожидаемых погодных условий, физической и тактической подготовки сотрудников спасательных сил, количества дней, выделенных для поиска, и количества груза, необходимого для самостоятельного существования. Оборудование наземных спасательных команд зависит от конкретных задач, возложенных на них, состава поисковой группы, физико-географических характеристик района, времени

года, сложности маршрута, метеорологических условий и многих других особых обстоятельств. Спасательная команда Земли должна поддерживать связь с базой, другими группами по поиску земли и воздушным поиском. Для этого используются средства связи и сигнальные устройства. При поиске спасателям приходится ориентироваться на разные виды горных ландшафтов. Чтобы поддерживать силу и снижать риск при длительных изменениях и преодолении труднопроходимой местности, необходимо следить за дыханием и движениями. Привычки и скорость работы горноспасателей подбираются на основе их профессиональных способностей, снаряжения, массы перевозимого груза, рельефа местности, покрытия (скалы, снега, почвы, льда и т. д.), метеорологических и других конкретных условий. При движении по скале необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед тем, как перейти к скалистому месту, нужно наметить и изучить маршрут, изучить и запомнить расположение сложных деталей, удобные места под руки и ноги, безопасные зоны отдыха, контуры ориентира, возможности передвижения. Если очевидно, что опасность непреодолима или существует необоснованный риск, связанный с дополнительным перемещением, необходимо выбрать более простой вариант пути. Следует помнить, что когда человек находится в трудном месте, особенно при приземлении, его еще сложнее вернуть.
2. Перед тем, как опираться на край рукой или ногой, следует проверить его прочность, проверить на наличие трещин, мха, песка. Все это делается осторожно, чтобы не получить травму и не попасть под камень. Свободные камни должны быть отброшены в сторону.
3. Должно быть три точки поддержки. Прежде чем вы переместите ногу в новый выступ, обязательно, чтобы одна нога и обе руки нашли сильную опору. Только в этих условиях возможно уверенно и без риска найти

следующую опору или крюк, и если выступ или камень сломаются или сломаются во время испытания, в трех точках опоры не будет поломки.

4. Вы должны стремиться двигаться, в основном за счет усилий мышц ног (которые намного сильнее мышц рук), при наступлении на опоры, которые проверяются руками, руки обычно поддерживают равновесие тела.

5. Основная функция рук - захватить опору (верхнюю, боковую и нижнюю) пальцами и ладонью.

6. Скалолазание должно быть плавным, без рывков, мягким, пластичным, сохранять равновесие и сохранять прочность. Необходимо уметь расслаблять разные группы мышц, меняя характер движений, чередуя работу с отдыхом.

7. Каждую надежную опору следует использовать как можно больше, избегая слишком длинного шага, который быстро утомляет мышцы.

Поисково-спасательные работы на воде. Следующие экстремальные условия способствуют гибели людей в воде: штормы; высокая мощность и скорость потоков воды, водопадов, водоворотов, порогов: большая глубина, низкая температура, крутые берега; опасные представители флоры и фауны. Эти факторы также затрудняют проведение ПСР на воде. Однако более 10000 человек ежегодно спасаются на водных объектах в России и предотвращается около 30 000 аварий. На воде ПСР начинается с выявления области поиска. Если возникла чрезвычайная ситуация и размер акватории невелик, найти зону поиска будет легко. Когда поисковики выходят за пределы контрольного периода или теряют человека (группу людей), область поиска расширяется. На реке это будет коридор между берегами. При определении зоны поиска пострадавших необходимо учитывать скорость и направление движения как основного, так и подводного течений. Исследовательские работы по водным объектам для обеспечения наличия спасательного оборудования, пригодного для использования определенного водного рельефа: лодки, надувные моторные и гребные лодки, другие подручные

средства проводятся в действие, если жертва находится в воде. Реки обыскиваются вниз по течению от того места, где жертва упала в воду. Необходимо проверять весь водоем, обращая особое внимание на места с неоднородностью в воде - водовороты, водоросли, отдельные камни, ветви, бревна и т. д., куда течение может утащить жертву. Некоторые места легче увидеть с побережья, поэтому возникает необходимость организации спасательной страховки. Эффективность ПСР в крупных водоемах (океан, море, озеро, водохранилище) зависит от правильного планирования поисковой операции, которая включает в себя:

1. определение возможных координат местоположения объекта поиска;
2. учет факторов, которые могут вызвать смещение области поиска;
3. выбор наиболее эффективной схемы поиска для конкретной ситуации;
4. определение оптимального маршрута для поиска;
5. необходимость применения самолетов и вертолетов.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ ПО ОБЖ «ШКОЛА МЧС»

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МАОУ СШ № 151 г. Красноярска. В эксперименте участвовали учащиеся 9-х классов. Целью педагогического эксперимента была проверка эффективности методики формирования и развития личностных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий (УУД) обучающихся в рамках элективного курса «Школа МЧС». В ходе исследования были выделены следующие этапы:

На первом этапе проводился сбор и обработка статистических данных, которые показали, что у большинства обучающихся 9 классов не сформированы морально-нравственные ориентиры, навыки выживания в природной среде. Сбор данных проводился с помощью анкетирования, которое включало в себя следующие вопросы:

1. Знаешь ли ты чем занимаются поисково-спасательные отряды? (да/нет)
2. Сможешь ли ты назвать правильный алгоритм действий, если ты заблудился в лесу? (да/нет)
3. Обладаешь ли ты навыками выживания в природной среде и оказания первой медицинской помощи? (да/нет)
4. Что ты будешь делать, если к тебе подойдет ребенок и скажет, что он потерялся? (помогу/пройду мимо)
5. Хотел бы ты стать добровольцем поисково-спасательного отряда? (да/нет) [21]

В анкетировании принимали участия обучающиеся 9 классов: А, Б, В, Д, И, С (150 человек). Из них на 1 вопрос 50% ответили «да». На 2 вопрос 30% опрошенных ответили «да», 70% ответили, что не знают что делать, если заблудились в лесу. На 3 вопрос голоса распределились следующим образом: 20% ответили, что обладают навыками выживания в лесу и оказания первой медицинской помощи, 80% ответили «нет». На 4 вопрос процентное

соотношение ответов было такое: 70% опрошенных ответили «помогу», 30% ответили «пройду мимо». На вопрос о желании вступить в поисково-спасательный отряд 40% опрошенных ответили «да», 60% дали отрицательный ответ. Результаты анкетирования говорят о том, что среди обучающихся 9 классов необходимо проводить занятия, направленные на воспитание моральных и нравственных качеств личности, а так же на формирование навыков выживания.

На втором этапе решалась задача теоретического характера, сбор необходимой информации, анализ литературы по теме исследования, которая будет служить теоретической основой элективного курса. [20]

Третий этап включал в себя подбор средств, методов и приёмов обучения, необходимых для формирования УУД, выбранных в рамках исследования, разработку рабочей программы элективного курса. Для реализации целей и задач элективного курса были выбраны следующие средства, методы и приёмы обучения: [30]

1. наглядные пособия по ОБЖ (плакаты с правилами оказания первой доврачебной помощи, презентации о съедобных и ядовитых ягодах и грибах, научные и художественные фильмы о выживании человека в экстремальных условиях природной среды; манекены-тренажеры для обучения первой помощи и тд);
2. инструктажи, лекции, беседы;
3. практические задания, тренинги, анализ и решение ситуативных задач, дискуссии, семинары и т. д.
4. объяснительный, иллюстративный, проблемный, частичнопоисковый, исследовательский методы [16]

Основные формы обучения: групповая, парная, фронтальная. [14]

На четвертом этапе осуществлялась апробация элективного курса и повторных мониторинг среди учащихся 9 классов, который выявил, что у обучающихся, которые посещали курс, выбранные в рамках исследования

УУД были сформированы лучше, чем у остальных обучающихся. Повторный мониторинг проводился в конце учебного года, включал в себя те же 5 вопросов, но на момент повторного мониторинга, 50% обучающихся, участвовавших в первом анкетировании, посещали элективный курс «Школа МЧС». Результаты повторного анкетирования были следующие: на 1 вопрос ответили «да» 80% опрошенных; на 2 вопрос 70% ответили «да» (из них 50% обучающиеся элективного курса); в 3 вопросе процент обладающих навыками выживания в лесу вырос с 20% до 60%; на 4 вопрос уже 90% ответили, что помогут потерявшемуся ребенку, а в 5 вопросе желающими вступить добровольцами в поисково-спасательный отряд стали 70% участвовавших в анкетировании. Из этого следует вывод, что при посещаемости элективного курса даже 50% обучающихся 9 классов, то общий уровень осознанности действий, морально-нравственных качеств и навыков выживания значительно повышается.

Рабочая программа элективного курса для 9 класса по ОБЖ

«Школа МЧС»

Пояснительная записка

Рабочая программа предпрофильного курса по выбору «Школа МЧС», составленного для 9 класса муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа №151» г. Красноярска, рассчитана на 34 часа.

Программа «Школа МЧС» разработана на основании «Государственной целевой программы обучения учащихся органов государственного управления Российской Федерации и аварийно – спасательных сил к действиям в ЧС» в соответствии с требованиями законов РФ «Об образовании», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе» и постановлением правительства РФ. «О создании Российской системы предупреждения и действия в ЧС». [29]

Содержание программы предпрофильного элективного курса «Школа МЧС» включает необходимые для профильного обучения виды деятельности и различные виды работ (теоретические и практические занятия, занятия в формате игры, проектная деятельность).

Основной целью элективного курса является создание условий для формирования у обучающихся:

- личностных, познавательных и коммуникативных УУД в области безопасности жизнедеятельности;
- повышения интереса к изучению курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- умения анализировать свое поведение и окружающих в повседневной жизни;
- понимания важности здорового образа жизни в обеспечении личной безопасности;

- требований, предъявляемых к моральным и психологическим качествам обучающихся при обучении на профильном уровне;
- профессиональной ориентации; [4]

Основными задачами элективного курса «Школа МЧС» являются:

- осуществление нормативно-правовых актов РФ (Конституция РФ, Государственные стандарты в области безопасности в чрезвычайных ситуациях, Закон РФ «Об образовании», Постановление Правительства «О военно-патриотических и детских объединениях» и т.д.);
- анализ уровня прикладной и профессиональной мотивации учащихся;
- формирование психологической подготовки к профессиональному самоопределению;
- формирование ценностно-нравственной основы обучающихся
- осуществление государственной политики по подготовке обучающихся в области защиты от чрезвычайных ситуаций в рамках программ курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- приобщение учащихся к вопросам личной, общественной и государственной безопасности
- пропаганда среди обучающихся здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание у обучающихся экологической культуры. [1]

В процессе изучения элективного предполагается приобретение обучающимися следующих УУД:

- понимание важности и необходимости предпрофильной ориентации;
- использование приобретенных знаний в практической деятельности и повседневной жизни;
- использование метода наблюдения в изучении природных явлений, анализ и описание результатов наблюдений;
- выдвижение гипотез;
- умение делать выводы и принимать решения;

- анализ необходимых специальных средств и подручных материалов;
- обсуждение результатов выполненных действий и исследований;
- умение ориентироваться на местности;
- готовности к психологическим и физическим трудностям; [2]

Таблица 1.

Тематическое планирование элективного курса «Школа МЧС», 9 класс

Раздел	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1. Введение	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	
2. Навыки выживания в лесу	Экстремальные ситуации в природе, их виды	1	
	Правила поведения в условиях вынужденной автономии.	1	
	Автономное выживание в лесу, тайге.	1	
	Автономное выживание в горной местности.	1	
	Виды костров и способы их розжига	1	
	Сооружение временного укрытия	1	
	Способы получения питьевой воды	1	
	Способы добывания пищи в условиях автономии в природе.	1	
	Ядовитые и съедобные грибы и ягоды	1	
	Ориентирование на местности и выход к населённому пункту	1	1
	Подача сигналов бедствия	1	
	Лесная аптечка	1	
	Оказание первой медицинской помощи при ожогах и	1	

	обморожениях		
	Оказание первой медицинской помощи при переломах	1	1
	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях	1	
	Поведение при встрече с дикими животными	1	
	Викторина по 1 разделу «Навыки выживания в лесу» [24]	2	
3. Современный опыт работы поисково-спасательных отрядов России	Поисково-спасательные отряды России и Красноярского края	1	
	Сотрудничество поисково-спасательных отрядов с МЧС и операторами сотовой связи	1	
4. Организация работы поисково-спасательного отряда	Классификация спасательных работ	1	
	Организация и проведение поисково-спасательных работ	1	
	Топография и чтение карт	1	1
	Поисково-спасательные работы в тайге	1	
	Поисково-спасательные работы в пещерах	1	
	Поисково-спасательные работы в горах. Вязка узлов	1	1

	Поисково-спасательные работы на воде	1
	Итоговое занятие (защита проектов)	2
	Итого часов	34

Содержание курса

Раздел 1. Введение (1 час)

На вводном занятии обучающиеся познакомятся друг с другом, узнают тематический планом курса, прослушают инструктаж по технике безопасности при работе с оборудованием, необходимым для практических занятий. [7]

Раздел 2. Навыки выживания в лесу (20 часов)

Большая часть курса выделена разделу «Навыки выживания в лесу», потому что волонтерам поисково-спасательного отряда необходимо быть профессионалами в этой области, чтобы при проведении поисково-спасательных работ не навредить себе самому и уметь оказать помощь потерявшимся, которые получили травму. В этом разделе обучающиеся научатся ориентироваться на местности, выживать в экстремальных условиях и оказывать первую медицинскую помощь. Заканчивается раздел игровым занятием в формате викторины.

Раздел 3. Современный опыт работы поисково-спасательных отрядов (2 часа)

Этот раздел включает в себя историю создания и практику работы ныне действующих поисков-спасательных отрядов на примере ПСО «Лиза Alert».

Раздел 4. Организация работы поисково-спасательного отряда (9 часов)

Последний раздел курса «Школа МЧС» направлен на изучение организации и проведения поисково-спасательных работ.

Итоговое занятие (2 часа)

Защита индивидуальных и групповых проектов, посвященных тематике курса [18]

ВЫВОДЫ

В современном мире никто не застрахован от попадания в экстремальную ситуацию, но каждый человек будет готов к ней в разной степени. Кто-то не сможет справиться с паникой и его жизнь будет зависеть только от скорости прибытия помощи, а кто-то быстро найдет выход из сложившейся ситуации и сможет помочь себе сам. Все это зависит от психологической и физической готовности человека к экстремальным ситуациям. Фундамент психического и физического здоровья человека закладывается в детстве. В подростковом возрасте очень важно уделять этому особое внимание.

Самый важный фактор для выживания - это воля к жизни. Рано или поздно наступает критический момент, когда непомерное физическое и психическое напряжение и явное отсутствие чувства большего сопротивления подавляют волю. Человек охвачен пассивностью, равнодушием. Он больше не боится возможных трагических последствий. Он не верит в возможность спасения и поэтому погибает, не исчерпав своих резервов силы до конца. Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, недолговечно. Оно характеризуется быстрым развитием психических расстройств и истерических поведенческих реакций. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным. Можно назвать это волей к жизни. Любые навыки и знания становятся бессмысленными, если принять судьбу. Выживание обеспечивается не спонтанным желанием «Не хочу умирать», а целью - «Я должен выжить!». Поэтому необходимо еще в детстве привить человеку понимание важности и ценности своей жизни и жизни окружающих людей. Именно урок ОБЖ в большей мере помогает воспитать это личностное качество в подростках. Необходимо уделять изучению этого предмета не только урочное, но и в основном внеурочное время. Обучающиеся 9 классов переживают очень непростой подростковый возраст, когда детские игры сменяются ответственностью за свое будущее. В этом возрасте очень важно

сформировать у обучающихся правильные жизненные ориентиры, которые пригодятся им в будущем. Элективный курс «Школа МЧС» хоть и имеет узкую специализацию, но учит очень важному и необходимому. Полученные знания и навыки обучающиеся могут применять не только в случае попадания в экстремальную ситуацию, но и в повседневной жизни. Также элективный курс помогает обучающимся выбрать свой профессиональный путь, если у них появляется желание помогать людям, то они могут найти себя в таких профессиях как врач, спасатель, пожарный и тд. [9]

Анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования показал, что данная тема очень актуальна и значима в современном обществе. Это создает необходимость организации целенаправленного процесса изучения ОБЖ в средней школе.

Разработаны структура и содержание элективного курса «Школа МЧС», который полностью соответствует требованиям ФГОС как курс внеурочного профориентационного обучения .

Представлены методические рекомендации к элективному курсу «Школа МЧС», использование которых даст возможность формирования у обучающихся личностных, коммуникативных и регулятивных УУД в рамках изучения курса ОБЖ на среднем этапе образования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаскалова Н.П., Акимова Л.А., Петров С.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе. Учебное пособие. - М.: 2011. 210с.
2. Айзман Р.И., Петров С.В., Шуленина Н.С., Ширшова В.М., Волобуева Н.А. Безопасность жизнедеятельности. Практикум - М.: 2010. 247 с.
3. Айзман Р.И., Петров С.В., Корощенко А.Д. Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. 352с.
4. Алиева Л.В., Бедерханова В.П., Борытко Н.М., Григорьева А.И., Карпушин Н.Я., Колесникова И.А., Круглов Ю.Г., Куприянов Б.В., Кушнир А.М., Леванова Е.А., Остапенко А.А., Паладьев С.Л., Фришман И.И. Воспитательная работа в школе: Деловой журнал специалиста по воспитанию — М.: Народное образование, 2016. 81с.
5. Артюнина Г.П. Основы социальной медицины: Учебное пособие для вузов — М.: Академический проект, 2005. 576с.
6. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник для бакалавров — М.: Издательство Юрайт, 2012. 682с.
7. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии – М.: Педагогика, 1989. 192 с.
8. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учебное пособие - М.: Издательский центр «Академия», 2004. 268с.
9. Бордовская Н.В. Педагогика: учеб. для вузов – С.Пб.: Питер, 2001. 304 с.
10. Венедиктова Ю. М. Армас. Зона надежды — М.: Издательство Росмэн-Пресс, 2015. 180 стр.
11. Волович В.Г. Наука выживания. Человек в экстремальных природных условиях: Учебное пособие — М.: ИКЦ «Академкнига», 2004. 447с.

12. Грюнберг Г.Ю., Лапкина Н.А., Малахов Н.В., Фельдман Е.С. Картография с основами топографии: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «География» - М.: Просвещение, 1991. 368с.
13. Дэвис Б. Основы выживания в экстремальной ситуации — М.: ООО Издательство «Яуза», ООО Издательство «Эксмо», 2003. 288с.
14. Запрудский Н.И. Современные школьные технологии: пособие для учителей - Минск: ООО «Сэр-Вит», 2004. 288 с
15. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации — М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002. 384с.
16. Капустин Н.П. Педагогические технологии адаптивной школы: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Академия, 1999. 216 с.
17. Кармазинов Ф.Н., Русак О.Н., Гребенников С.Ф., Осенков В.Н. Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник — Спб.: Издательство «Лань», 2001. 304с.
18. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта – М.: Знание, 1989. 80 с.
19. Кононович Э.В., Мороз В.И. Общий курс анатомии — М.: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 520с.
20. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: учеб.-метод. Пособие - М.: Пед. общество России, 2001. 224 с.
21. Кульневич С.В. Современный урок – Ростов-на-Дону: Учитель, 2004. 288 с.
22. Лавренова Г.В. Онипко В.Д. Энциклопедия народной медицины — СПб.: Издательский Дом «Нева», 2003. 384с.
23. Леготина Л.Л. Доврачебная неотложная медицинская помощь — К.: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2012. 152с.

24. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 160с.
25. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2005. 304с.
26. Медведев Л.Н., Демидова Т.В., Чмиль И.Б., Кашкевич Е.И. Физическое развитие детей 7-17 лет Сибирского региона. Новые исследования — М.: 2011. 82с.
27. Мельникова М.М., Айзман Р.И., Айзман Н.И., Бубнов В.Г. Медицина катастроф: Учебное пособие — Новосибирск: АРГА, 2011. 272с.
28. Михайлов Л.А., Соломин В.П., Михайлов А.Л., Старостенко А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов — Спб.: Питер, 2005. 302с.
29. Петров С.В., Петрова А.С. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие — Новосибирск: АРГА, 2011. 287с.
30. Ремизов А. Как заинтересовать школьников предметом ОБЖ. Основы безопасности жизни - М.: Русский журнал. 2013. 25 с.
31. Самыгин С.И., Самыгина О.П., Столяренко Л.Д. Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности — Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1996. 630с.
32. Селевко Г.К. Современные педагогические технологии - М.: Народное образование, 1998. 256 с.
33. Смирнова Н.З., Голикова Т.В., Галкина Е.А., Горленко Н.М., Чмиль И.Б. Инновационные процессы в естественнонаучном образовании: монография - К.: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014. 356 с.
34. Степановских А.С. Охрана окружающей среды: Учебник для вузов — М.: ЮНИТИДАНА, 2000. 559с.

35. Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях — М.: ФИАР-ПРЕСС, 2002. 352с.
36. Топоров И.К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях: Учебное пособие для учителей — М.: Просвещение, 2000. 96с.
37. Шабалина Н.С. Большая энциклопедия народной медицины — М.: Эксмо, 2010. 1088с.
38. Как не потеряться в лесу? [электронный ресурс] – электронные данные. - Режим доступа: <https://lizaalert.org/kak-ne-poteryatsya-v-lesu/>
39. В горных районах края сохраняется опасность схода снежных лавин. [электронный ресурс] – электронные данные. - Режим доступа: <https://24.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4010081>
40. Выживание в естественной среде [электронный ресурс] – электронные данные. - Режим доступа: <http://rusurvival.ru/text/Prostyie-sposobyi-vyizhivaniya-v-lesu.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Сценарий викторины по разделу «Навыки выживания в лесу»

Цель — промежуточный мониторинг результатов освоения содержания курса «Школа МЧС»

Игра-викторина ведется по типу популярной интеллектуальной игры «Брейн-ринг». Четыре команды 9 классов по 5 человек. Действие игры происходит в 3 раунда.

Правила игры:

1. О начале и окончании задания объявляет ведущий. Время обсуждения – 1 минута.
2. Отвечающего назначает капитан команды.
3. Задание прослушивать до конца и давать полные ответы.
4. В случае неправильного ответа одной из команд до истечения времени обсуждения предоставляется возможность адресовать этот же вопрос другой команде. Если ответ неполный, баллы не присуждаются никому.
5. В спорных случаях ведущий может обратиться в жюри.
6. Не должно быть подсказок из зала.
7. Предусмотрен супер - блиц. Два вопроса – каждый по 20 секунд обсуждения. При неправильном ответе на один из них супер блиц проигран.
8. Вместо пультового управления у каждой команды имеется красная карточка, поднятие которой определяет готовность к ответу.

Ход игры

1-й тур - Разминка. Конкурс капитанов.

Вопросы:

1. Какое правило безопасности забыла (или не знала) Красная Шапочка встретив лесу страшного серого волка?

(Не разговаривать с незнакомцем)

2. Семеро козлят тоже нарушили одно из важных правил. Какое?

(Никогда не открывай дверь незнакомым)

3.«Не пей из копытца – козлёночком станешь!» Говорится в сказке о сестрице Аленушке и братце Иванушке. А что можно пить в походных условиях? (Воду в походе нужно обязательно кипятить или профильтровать)

4.Вы пошли зимой в лес на прогулку, на улице мороз. Вдруг ты увидел, что кончик носа у друга совсем белый. Само пройдет или нужна помощь?

(Это признак обморожения. Побелевшие участки кожи нельзя растирать – можно их повредить, нужно прикрыть нос шарфом или варежкой и идти скорее в теплое место – само не пройдет!)

5.Что нужно сделать, если увидел в лесу змею?

(Не трогать её и не дразнить. Спокойно отойти подальше от змеи или дать ей уползти. На ногах должны быть резиновые сапоги)

2-й тур

Первое задание. Каждой команде выдается карточка с названиями растений, которые есть на территории Красноярского края: боярышник, зверобой, бузина, чистотел, крапива, мята, рябина, облепиха, одуванчик, черника, смородина, кизил, полынь, подорожник, вишня, лавр. Нужно определить названия целебных трав.

Ответ: зверобой, чистотел, мята, одуванчик, полынь, подорожник.

Второе задание. Жилища аборигенов разных континентов имели похожий вид. Это - эскимосские иглу, чумы, юрты, индейские вигвамы. Что в этих жилищах общего? Назвать, чем это обусловлено.

Ответ: Все они имеют каркас, установленный по окружности. Отсутствие углов обеспечивает равномерное прогревание жилища изнутри и наименьшее сопротивление наружным ветрам любого направления.

Инсценированное задание. На сцену выходят три человека, один из них с фотоаппаратом. Первый: «Как сегодня жарко!». Второй: смотрит на свои часы и обращается к третьему: «Который час на твоих?». Третий: «13 часов,

время обеда». Первый: «Есть хочется». Второй: «Я, кажется, потерял спички». Третий: «Как же мы разожжем костер?»

Внимание, вопрос! Вспомните, какие еще способами, кроме известных в древности, можно добыть огонь в данной ситуации?

Ответ: стеклами от часов и линзой от фотоаппарат

Ведущий:

Виды костров и их назначение. Каждая команда называет один из видов костров.

Шалаш. Короткие сухие дрова укладываются наклонно к центру, они частично опираются друг на друга. При такой конструкции дрова выгорают в основном сверху, и пламя получается высоким и жарким. Этот тип костра удобен, если нужно вскипятить воду или что-то приготовить в одном ведре или кастрюле. Если необходимо использовать несколько посуды, то лучше разведи колодец.

Колодец. Два полена положи параллельно друг другу на некотором расстоянии, поперек них еще два. Такая конструкция обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья будут гореть равномерно по всей длине. Этот костер хорош в сухую погоду.

Звездный. Поленья уложи по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их следует подвигать к середине. Этот тип костра требует постоянного присмотра, иначе погаснет, поэтому он достаточно пожаробезопасен.

Таежный. Складывается из нескольких бревен, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. Он не требует частого подкладывания дров.

Инсценированное задание: Туристы выносят консервную банку, в дне которой пробито много дырок, горсть песка, камни, угли. Нужно определить, какой простейший прибор можно собрать из этих предметов и который пригодится в походе? (фильтр для очистки воды)

Ребята, а скажите, пожалуйста, без чего человек не может существовать достаточно долго? (Без воды).

Сколько может прожить человек без воды? Вода играет огромную роль в жизнедеятельности человека, и она необходима всегда. (Человеку в сутки требуется в среднем 1,5-2л., а в жарких районах - 4-6 л. и более.)

Ведущий: Можно ли использовать для питья воду из водоемов?

(Примерные ответы детей)

Только родниковую и воду из высокогорных чистых ручьев.

Остальную перед употреблением необходимо очистить и прокипятить.

Ведущий: Чем воду можно продезинфицировать?

(Примерные ответы детей)

Марганцовкой, сделать бледно-розовый раствор и выдержав его в течение часа; Можно использовать йод (две-три капли йода на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение 1 ч)

Ведущий: Какие способы добычи воды вы знаете?

(Примерные ответы детей)

Доступным источником воды в природе являются влагосодержащие растения, например береза. Можно получить воду, если на ветку листовенного дерева надеть полиэтиленовый мешок, положив на его дно камешек и туго завязав мешок у основания. Через некоторое время на внутренней стороне пленки появятся капли влаги, которые будут стекать на дно пакета. Можно пить утреннюю росу. Для этого надо с вечера уложить кучку мелких камней (гальки) на брезент и к утру на нем соберется вода.

Вопрос: В следующие выходные вы идете всем классом в поход. Если кто-то потеряется, как он может ориентироваться на местности без компаса?

Предложите как можно больше вариантов.

Ответ: По местным предметам, солнцу, луне, полярной звезде, муравейнику, стволам деревьев и т.п.

Затем командам предлагается *супер-блиц*:

1.Самое элементарное средство для остановки кровотечения из небольшой раны? (Перекись водорода)

2. Что в условиях автономного существования можно использовать в качестве матраца? (камыш, трава).

3. Свежий сок какой целебной травы останавливает кровотечение и заживляет рану? (Подорожник, полынь).

4. Из каких подручных средств можно изготовить крючки для ловли рыбы в условиях автономии? (Из булавок, сережек, заколок от значков, невидимок, проволоки, гвоздей, костей рыб.)

Что необходимо сделать в первую очередь при:

5. Солнечном ударе (пострадавшего нужно перенести в прохладное затемненное место, где есть доступ свежего воздуха, дать воды);

6. Обморожении (привести пострадавшего в теплое помещение, мокрую одежду и белье заменить сухими.)

7. Отравлении ядовитыми растениями и грибами (немедленно вызвать рвоту, предварительно дать выпить 5 – 6 стаканов воды).

8. Что может послужить средством для подачи сигналов бедствия (яркая одежда, сигнальные костры, фонарик)

3–ой тур Оказание первой медицинской помощи

Задание №1. На столе находится аптечка первой помощи. Необходимо пояснить, для чего может пригодиться средство из аптечки при оказании первой помощи пострадавшему. Выполняется каждой командой по порядку.

Ответ: Например, стерильные салфетки или стерильные бинты – для перевязки ран, наложении повязок при переломах и растяжениях.

Задание №2. Изготовление и наложение на пострадавшего ватно-марлевой повязки. Выполняют по 2 человека от каждой команды.

Задание № 3 Порядок перевязки пакетом индивидуальным перевязочным.

Практическое выполнение.

На этом игра заканчивается. Ведущий оглашает итоги викторины.

Происходит награждение победителей.

Посещение открытой лекции поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт» в Краевом центре поддержки общественных инициатив



Защита групповых проектов по темам «Оказание первой медицинской помощи при ожогах и обморожениях», «Съедобные и ядовитые растения» и «Правила поведения при встрече с дикими животными»



